20 ПРОСТЫХ РАДОСТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЯНВАРЬ
2014

Men's Health

ГАДАЮТ ПО НОГЕ

УЗНАЙ СЕКС-БОМБУ ПО ПОХОДКЕ

ГРУСТНЫЙ РОДЖЕР

КАК НАШИ МОРПЕХИ ОТ ПИРАТОВ ТАНКЕР СПАСАЛИ | СТР. 70

ФИТНЕС

НА ЦЕПИ

ТАКОЕ ЖЕЛЕЗО ТЫ ЕЩЕ НЕ ПОДНИМАЛ

16+

Здоровый мужчина
Джо Манганьелло
актер

МОГУЧЕЕ ГОРЮЧЕЕ

48 ПРОДУКТОВ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕ

ВСТАЛА И ВЫШЛА

УЧИМ ПЕРЕЖИВАТЬ РАССТАВАНИЕ С ДЕВУШКОЙ

БРАТЕЦ ЛЫС

ОСТАНЕШЬСЯ ЛИ ТЫ С ВОЛОСАМИ? | СТР. 66

MHEALTH.RU

4 606895 000406 14001

Men'sHealth
01.14

НА ОБЛОЖКЕ

47
20 простых радостей на каждый день
Жизнь с приятными неожиданностями

58
Встала и вышла
Что делать, когда тебя бросили

66
Братец лыс
Ждет ли и тебя эта участь?

70
Грустный Роджер
Сомалийские пираты VS российские морпехи

74
Оборотень в погоне
Как Джо Манганьелло из безработного пьяницы в звезды пробивается

88
Могучее горючее
Твоя самая полная продуктовая корзина

94
Гадают по ноге
Неожиданные исследования секса

118
На цепи
Чем хороша штанга на привязи

94
САМОЕ ВЛАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОДА

112
"В ШКОЛЕ ЗА ДРАКИ РУГАЛИ, А В ЗАЛЕ СТАЛИ ХВАЛИТЬ"

ЭЛЕМЕНТАРНО

38 БЕЛОК С ХВОСТИКОМ
Креветки к пиву — по-новому

39 ТЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛ
Женщины говорят не то, что думают

40 НА ШЕРСТЯНОМ ЛИЦЕ
Учись распознавать собачьи эмоции

41 ЭТО ТВОЕ
Что почитать на зимнем досуге

43 ТРАВМПУНКТЫ
Идеальная разминка сноубордиста

И еще 8 энергичных заметок

58
Вывела тебя из себя

ЭКСТРА

СПОРТ
54 Редкая птица
Денис Корнилов — взгляд с трамплина

КАРЬЕРА
60 И создал Джон "Землю"
Простые советы от автора Google Earth

РАЦИОН
64 Построились свиньей
Это животное не испортит твой праздник

66
Твой волос важен для нас

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
82 Под ударом
Как уберечься от инсульта

КАРЬЕРА
100 Боль второго плана
Производственные травмы актера Евгения Миронова

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
108 ЖГИ И РАСТИ
Строй мышцы с помощью молочной кислоты

СПОРТ
112 БИТВЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
Чемпионская разминка боксера Руслана Проводникова

118
ПОДСАДИ СЕБЯ НА ЦЕПЬ

GTS

РЕШЕНИЕ
120 Стандарты связи
Выбери себе шарф

ТРЕНД
122 Между телом
Две куртки разом — это хорошо

ГАРДЕРОБ
124 Цирк уехал
Неожиданный наряд для вечеринки

ДЕЛО ВКУСА
132 Свежее решение
Обнови свой парфюмерный арсенал

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
133 Сухой закон
Правильное питание для кожи лица

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
134 Seabreacher X
Техника для подводного катания

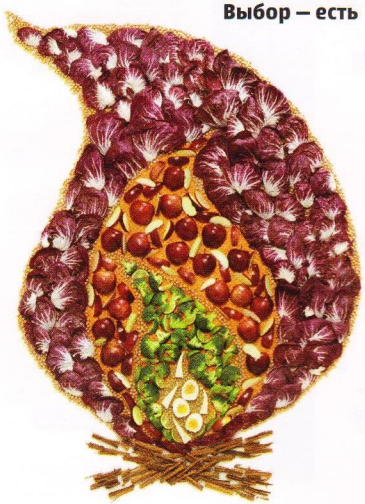
ТЕСТ-ДРАЙВ
136 Сделает “Ку”
Audi RS Q3

137 В объятьях Ghibli
Maserati Ghibli

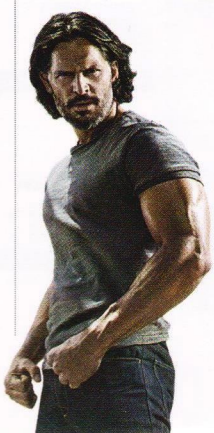
138 Потерял лицо?
Jeep Cherokee

139 Новое железо

88
Выбор — есть



На обложке:
Джо Манганьелло
Фотограф:
Patrik Giardino



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
19 О ЛЮДЯХ
20 ЗАЛ СЛАВЫ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
26 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
28, 30, 32 БЮЛЛЕТЕНЬ
49, 73, 106 ИМПУЛЬС
50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
140 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
141 ДЕТАЛИ
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

КОНКУРС "СПОРТСМЕНКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА" В САМОМ РАЗГАРЕ!

Не забудь выбрать самую красивую спортсменку 2013 года на сайте Mhealth.ru.

СЛИШКОМ МНОГО КРАСИВЫХ ЖЕНСКИХ ТЕЛ НЕ БЫВАЕТ!

Если ты разделяешь с нами это мнение, то заходи на страницу конкурса, рассматривай фотографии участниц, появлявшихся в Men's Health в уходящем году, и голосуй за понравившуюся. Девушка, набравшая наибольшее количество голосов, будет объявлена самой красивой спортсменкой 2013 года по версии посетителей сайта. А самые активные голосующие получат призы от журнала и информационного партнера конкурса — телеканала A-ONE.

ТАТЬЯНА БОРОДУЛИНА
Возраст: 28 лет
Вид спорта: Конькобежный спорт
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

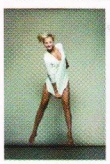
ЕЛЕНА ВЕСНИНА
Возраст: 27 лет
Вид спорта: Теннис
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

КАРОЛИНА СЕВАСТЬЯНОВА
Возраст: 18 лет
Вид спорта: Художественная гимнас
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

ДАРЬЯ КОРОБОВА
Возраст: 24 года
Вид спорта: Синхронное плавание
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

ИНЕССА ТУШКАНОВА
Возраст: 27 лет
Вид спорта: Ралли
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

КСЕНИЯ ЗАДОРИНА
Возраст: 26 лет
Вид спорта: Бег
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ



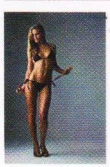
ОКСАНА ДОМНИНА
Возраст: 29 лет
Вид спорта: Танцы на льду
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

СОФЬЯ ВЕЛИКАЯ
Возраст: 28 лет
Вид спорта: Фехтование
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

ДАРЬЯ ТАРАСОВА
Возраст: 25 лет
Вид спорта: Ушу
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

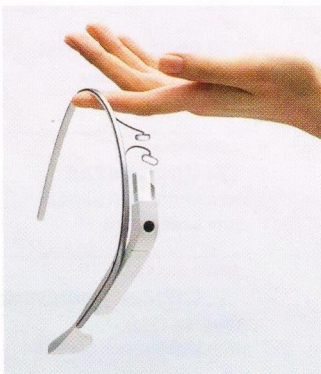
ЕЛЕНА КОРОТЕЕВА
Возраст: 20 лет
Вид спорта: Танцы на пилоне
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

ЕКАТЕРИНА БОБРОВА
Возраст: 23 года
Вид спорта: Фигурное катание
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ



АЛЛА ШИШКИНА
Возраст: 24 года
Вид спорта: Синхронное плавание
ПРОФАЙЛ ГОЛОСОВАТЬ

Очки, меняющие мир, самые безумные девайсы и "игрушки" для секса, а также, как следствие, устройства для ребенка и новоиспеченных родителей. Гид по технике с Данилой Мельниковым всегда придет тебе на помощь.
mhealth.ru/blog/prikljuchenija-jelektroniki



По-мужски простые и по-домашнему вкусные блюда, сезонные рецепты, полноценные завтраки на скорую руку, необычные сочетания привычных продуктов. Все самое вкусное и полезное в блоге "О еде с Василием Быковым".
mhealth.ru/blog/eda/

Мужской взгляд на самые актуальные темы дня: рекорды, захватывающие трюки, исторические события, праздники, героические поступки — все это и многое другое в эпицентре внимания "Дорогой редакции".
mhealth.ru/blog_redakcii

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Ольга Сукачева**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Игорь Артёменко, Юлия Букреева, Илья Виноградов, Роман Горчаков, Александр Драгин, Нора Жанэ, Илья Кутобой, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Тима Лео, Максим Нурутдинов, Ольга Попова, Татьяна Прасолова, Николай Проценко, Макс Федяев, Marcus Donates

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ САЙТА И IPAD-ВЕРСИИ MEN'S HEALTH **Виктория Лапа**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КООРДИНАЦИИ ПЕЧАТИ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

- **США** Bill Phillips
- **АВСТРАЛИЯ** Ian Cockerill
- **БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
- **БРАЗИЛИЯ** Airton Seligman
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
- **ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
- **ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
- **ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
- **ИНДИЯ** Aroon Purie
- **ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
- **ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
- **ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
- **КАЗАХСТАН** Андрей Мануйлов
- **КИТАЙ** Zhou Song
- **КОРЕЯ** Seung Kwan Paik
- **МАЛАЙЗИЯ** Gareth Corsi
- **НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
- **ПОЛЬША** Krzysztof Komar
- **ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
- **РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
- **СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
- **СИНГАПУР** Raymond Goh
- **ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
- **ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
- **УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
- **ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
- **ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
- **ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
- **ЮАР** Jason Brown

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas

- **АРГЕНТИНА**
- **АРУБА**
- **ВЕНЕСУЭЛА**
- **ГВАТЕМАЛА**
- **ГОНДУРАС**
- **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
- **КОЛУМБИЯ**
- **КОСТА-РИКА**
- **КЮРАСАО**
- **САЛЬВАДОР**
- **МЕКСИКА**
- **НИКАРАГУА**
- **ПАНАМА**
- **ПЕРУ**
- **ЧИЛИ**
- **ЭКВАДОР**

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 172 000 экземпляров
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.):
29 900 экземпляров

Январь 2014 (№ 183)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 10.12.2013
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

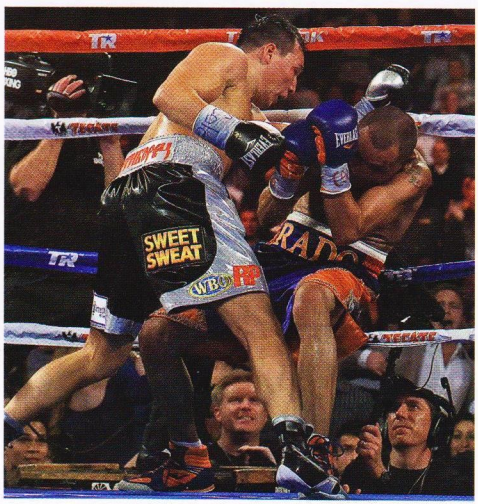
НА ПРИМЕР

ПОЗДРАВЛЯЮ С НОВЫМ 2014 ГОДОМ! ЖЕЛАЮ СЧАСТЬЯ, ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ В КАРЬЕРЕ! Ну и все остальное, что говорят в этих случаях. Перед тобой — первый номер наступившего года. Нарушая многолетние традиции, мы на этот раз не стали талдычить, как именно ты должен измениться к лучшему в ближайшие 12 месяцев (ну разве что план питания на год для тебя составили, но куда ж без него)? Вместо этого мы наполнили номер рассказами о людях, у которых есть чему поучиться.

Ты родился в семье, не имеющей привилегий, и тебе кажется, что поэтому ты ничего не добьешься в жизни? Почитай о Руслане Проводникове, который происходит из глухого сибирского поселка Березово. Весной и осенью, когда единственная дорога в Березово превращается в кисель, туда можно добраться только на самолете. Но и с этой стартовой площадки Руслан умудрился допрыгнуть до звания чемпиона мира. А тебе слабо?

Ты поранился и ноешь, что жизнь твоя теперь не будет прежней никогда? Посмотри, как танцует на сцене Евгений Миронов, восстановившийся после двух таких травм, что и одна из них лишает обычных людей возможности нормально ходить. Зажимают на работе? Узнай, как создателю Google Earth Джону Хэнку удалось так поставить себя перед работодателем, что ему разрешили сделать для себя "фирму в фирме" — неслыханное дело для Google...

Ну и так далее. Научиться на чужих ошибках нельзя, врут пословицы. Все равно все свои ошибки ты сделаешь сам. А вот вдохновиться чужими победами и сделать 2014 год чуть лучше предыдущего, нам с тобой вполне по силам. Вперед!



Руслан Проводников посылает в нокдаун Майка Альварадо в бою за звание чемпиона мира 19 октября 2013 года

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Поставь приложение Drunk Dial NO! (оно на время блокирует возможность звонка определенным абонентам). Аналогичные блокираторы существуют и для смс, и для постов в социальных сетях".
СТР. 58

"Арнольд подошел и сказал: "Я вижу, что ты напрягаешь бицепсы. Не делай этого. Лучше просто подопри их кулаками скрещенных рук и толкай наружу. Думаю, в твоем случае это даст на фото дополнительных сантиметров восемь".
СТР. 77

"Всего 90 г киноа обеспечат тебе дневную норму марганца, отвечающего за стабильность твоего настроения, — перестанешь расстраиваться по пустякам".
СТР. 92

"Если хочешь здоровых детей, то не пользуйся пахучим гелем для душа и дезодорантом, пока выбираешь жену. Необходимо предоставить девушке возможность оценить настоящий запах твоего пота".
СТР. 96

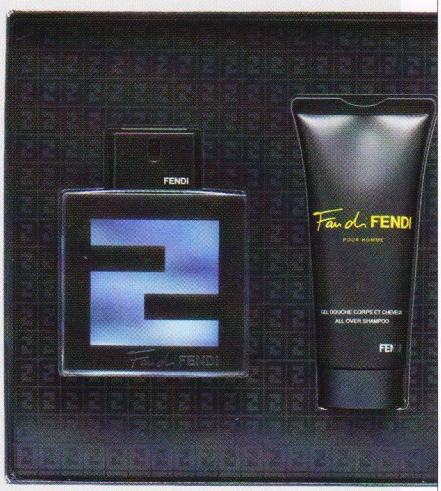
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПИСЬМО МЕСЯЦА

И СМЕХ, И СЕКС

Спасибо вам за статью из августовского номера, где вы предлагаете список песен, под которые лучше всего заниматься сексом! Когда новоиспеченная девушка пообещала остаться на ночь, я решил сделать эту ночь незабываемой. К ее приходу холостяцкая квартира сияла чистотой, вино охлаждалось, мешок с носками был надежно спрятан, а плейлист от МН в боевой готовности. И вот вечер в разгаре, мы в горячих объятиях предаемся страсти. Но желаемый результат все никак не приходит, несмотря на все мои старания. "Женский оргазм пуглив как пудель", вспоминаю я Арину Винтовкину. И вдруг из колонок доносится хриплый голос Сергея Шнурова, непонятно как затесавшегося среди тщательно отобранных песен. "Дымит резина, кончает Зина", слышим мы и начинаем искренне хохотать. Ночь и правда вышла незабываемой!

МИХАИЛ



МН: Чтобы от тебя пахло не только горелой резиной и новоиспеченными девушками, вот тебе прекрасный подарочный набор от FENDI. Ждем историй о новых подвигах!

Кликни папку

Открываю ноябрьский номер, читаю "25 фраз, которые мужчина слышит в жизни чаще всего". А там нет самой главной: "Пааааапа, пап!". А вот про височки вообще зачет.

ДМИТРИЙ М.

Развлекись с двумя кроссовками

В свое время прочитал у вас статью "Зачем и как бежать первый в жизни марафон?". Меня тогда сильно зацепила сама идея, захотелось попробовать и проверить свои силы. Я собрался с духом и начал заниматься: на подготовку ушло несколько месяцев и две пары кроссовок, в которых я в общей сложности пробежал 1700 км. И, как результат, 15 сентября 2013-го я пробежал свой Первый Московский Марафон с результатом 03:22:33. Теперь я — марафонец!

ИВАН

Подопытный ролик

Заметил, что вы часто пишете про исследования, которые проводят "за бугром" разные институты и университеты. И вот подумал: почему бы вам не открыть собственный институт, в котором вы бы проводили разные опыты? Например, одних людей посадили бы на всю ночь смотреть ужастики, а других — драмы, и посмотрели бы, что будет. Я готов участвовать. Во благо науки!

СЕРГЕЙ

Спасибо, что живой

У меня умственная работа, очень стрессовая, все время аврал, а в спортзале, на беговой дорожке и под штангой я расслабляюсь! Только там, когда не остается сил, когда с меня течет пот, когда отваливаются руки и ноги, я чувствую себя Живым!

ИЛЬГИЗ ГАЛИМОВ

ДАВАЙ МЕНЯТЬСЯ

Мы уже начали получать заполненные анкеты из нашего декабрьского номера. Спасибо тебе за ответы! Кстати, вот, посмотри, чего не хватает некоторым из наших читателей. Ты поддерживаешь?

"Больше лайфхаков! Например, как оттереть жвачку от брюк, не переставая крутить руль".
АНДРЕЙ, ПИЛОТ

"Путина и Обаму на обложке".
АЛЕКСЕЙ, МЕНЕДЖЕР

"Добавить некий юмор".
АЛЕКСЕЙ, ВОЕННЫЙ

"Чуть-чуть побольше сисичек".
АЛЕКСАНДР, ПЕЧАТНИК

"Меньше рекламы!"
ДМИТРИЙ, ИНЖЕНЕР-КАРТОГРАФ

Автор письма месяца в феврале получит в подарок бритву SensoTouch RQ 1295 с триммером для усов и бороды

ФОТО: LEGION-MEDIA

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

"ТЫ НЕ ТОРОПИСЬ, — ГОВОРЮ Я ребенку, который разругался с лучшим другом и решил найти нового, получше. — Друзьями не разбрасываются. Друзья же — это..." И чувствую, лезет из меня какая-то пафосная дрянь про то, что дружба крепкая не сломается и что если друг оказался вдруг, то парня в горы тяни-рискни.

Потому что все это не так. И друзья нам даются в наказание. Особенно лучшие. Во всяком случае, мне.

Собакина я подобрал на улице перед зданием школы, где он собрал вокруг себя толпу разнокалиберных барышень и рассказывал им, как делать шапку из черепахи.

"Нужно взять черепаший панцирь, — вполголоса шептал Собакин, — и положить его в ацетон, а когда размякнет, быстро вынуть и придать шапке элегантную форму". .

Смешно, подумал я. И влез в разговор, добавив, что лучше всего придавать форму шапке при помощи массажной расчески. "Именно", — закивал Собакин, обращаясь к доверчивым барышням.

Так и подружились. Знал бы, чем это обернется, прошел бы мимо. Никто не доставил мне больше хлопот, чем лучший друг.

Примеров — масса. Помню, в выпускной год отправились мы с ним в Москву. Четверо суток в поезде ради достопримечательностей столицы. В первый же день Собакину повстречался на пути магазин аудиотехники, и с тех пор экскурсия наша приобрела спортивный оттенок. Новый музыкальный центр был размером с сундук — его приходилось носить вдвоем. Носить его приходилось постоянно, так как в гостинице нас сразу предупредили, что все ценное обязательно сворują. Москва мне тогда не понравилась: руки устали.

Или вот другой случай, много лет спустя. Были мы в качестве успешных менеджеров приглашены на важное новогоднее мероприятие. Весь вечер производили хорошее впечатление на рекламодателей. Раскланиваясь с ними на крыльце, Собакин увидел неподалеку гигантскую снежную бабу... То, что произошло потом, удивило даже меня. Собакин резко взял низкий старт, стремительно добежал до снежной бабы и, распахнув руки, прыгнул на нее. Пятиметровая баба была сделана из прессованного снега. Для Собакина эта история закончилась гематомой во всю его пустую голову, а для меня — подпорченной за компанию репутацией.

Или вот помню, пришел я к Собакину смотреть исторический матч Кубка УЕФА: ЦСКА – "Спортинг". Игра уже началась, когда выяснилось, что футбол у Собакина смотреть можно исключительно без звука: дети маленькие, родители старенькие. Легко быть безмолвным болельщиком, когда команда проигрывает. А когда выигрывает, да еще в финале... Кто бы заглянул в комнату — поседел бы: красные от натуги мужики беззвучно орут, не прыгают — парят, не пьют — впитывают.

Я бы мог еще рассказать, как Собакин, став большим начальником, всем звонящим вместо секретаря сообщал, что его нет: "В администрации орден получает". Или про то, как он однажды пытался выгнать самогон из кока-колы.

Или про то, как грустно, что жизнь разнесла нас по разные стороны света. И та сторона, где нет друга Собакина, выглядит значительно скучнее.

Но разве ребенку это объяснишь.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

"Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты". Помнишь? Профессор социологии Гарварда Николас Христакис взялся подтвердить эту истину статистически. Ученый выяснил, что предпочтения в сексе, отношения с выпивкой, политические убеждения и даже склонность к полноте распространяются среди приятелей почти как насморк. Оцени: если среди твоих друзей есть парень в теле, то вероятность того, что ты наберешь лишний вес, вырастает на 57%. Если кто-то из твоих приятелей лишился работы, о чем переживает, то и ты станешь печальнее на 7%, и наоборот. Регулярно общаясь с тем или иным человеком, ты меняешь свое представление о социальной норме, которой потом подсознательно придерживаешься. Этот механизм достался нам от далеких предков: если племя не лезет в пещеру, в которой кто-то страшно завывает, то и ты не лезешь — и остаешься жив.

ПЬЕР ДЕ ФРЕДИ, БАРОН ДЕ КУБЕРТЕН

Открываем новую рубрику "Зал славы". На этой странице мы каждый месяц будем праздновать день рождения героя из прошлого, у которого нам с тобой есть чему поучиться. Первым на очереди человек, который в 1896 году возродил Олимпийские игры — спустя 1502 года после того, как их в последний раз провели в Афинах.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН:

Родился 1 января 1863 года, умер 2 сентября 1937 года. В 1896 году по его предложению были возобновлены Олимпийские игры, их было решено проводить каждые четыре года. Сам де Кубертен стал генеральным секретарем свежесозданного МОК (Международного олимпийского комитета).

1 Не оправдал ожидания родителей

Это позже Пьер отрастит себе усы, и они пышным кустом расположатся под его носом. А сначала он без усов жил в замке неподалеку от Тулузы. Его родителей, потомственных аристократов, звали так: барон Шарль-Луи и баронесса Агата-Мария. Отец часто сидел в кресле и прикидывал, как на ребенке будет смотреться мундир офицера. Наивный Шарль-Луи рассчитывал, что Пьер сделает военную карьеру, как и почти все его предки. С тем же успехом он мог мечтать о том, что маленький де Кубертен достигнет Луны на трехколесной телеге. Сын барона поступил иначе: уехал в Париж изучать историю и философию, увлекся книгами о Древней Греции, а затем стал главным пропагандистом спорта в тогдашнем мире. Зачем становиться офицером, если спорт решит сразу все проблемы человечества — и со здоровьем, и с бесконечными войнами? Так, по крайней мере, думал идеалист Пьер.

2 Занимался спортом как подорванный

Каков был распорядок дня французского аристократа? Немного крепленого вина поутру, потом бутылка портвейна, и вот у дверей уже ждут порочные девки Адель и Жаннет? А вот нет, де Кубертен упоенно занимался боксом, при первой возможности отправлялся фехтовать, устраивал скачки на лошадях, не мог жить без гребли, ну и вообще, крайне уважал здоровый образ жизни. Он интересовался одновременно десятком видов спорта, еще в колледже создал спортивный клуб, а когда подрос, организовал Союз французских обществ бега — сам де Кубертен, не поверишь, тоже регулярно бегал.

3 Исписал тысячи листов бумаги

В то время когда Пьер не организовывал спортивные мероприятия, он садился в кресло и писал про физическую культуру. Вот часы пробили двенадцать, а де Кубертену хоть бы что — сидит и строчит. За всю жизнь Пьер опубликовал 30 книг, 50 брошюр и больше тысячи статей — все только о спортивной педагогике и олимпийском движении. А в один из дней он написал стихотворную оду. Произведение называлось "Ода спорту", и слова там были, например, такие: "О спорт — ты мир. Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами". В 1912 году за "Оду спорту" де Кубертен получил золотую медаль на конкурсе искусств в рамках V Олимпиады (да-да, с 1912 по 1949 годы на Олимпиадах была конкурсная программа для артистов — литераторов, музыкантов, живописцев, скульпторов и архитекторов).

4 Переживал из-за проблем с детьми

Чтобы ты не думал, что де Кубертен прошелся по жизни легкой походкой, смеясь и поигрывая левым бицепсом, сообщим пару не очень радужных фактов из его биографии. Решив хоть в чем-то быть похожим на сановных предков, Пьер женился поздно, в 42 года, на дочке одного из министров Франции. Супруга Мария родила барону двух детей — мальчик был умственно отсталым, а девочка всю жизнь страдала от неврозов. Когда в 1937 году 74-летний Пьер свалился в парке от инфаркта, то наследников у него не осталось — дети так и не родили ему внуков. Нам с тобой урок: спорт хорош, но от генетических сбоев, которые накапливаются в твоем организме с годами и могут навредить потомству, он не спасает. Если решил тоже завести детей после 40 — сначала посоветуйся с врачом и сдай анализы.

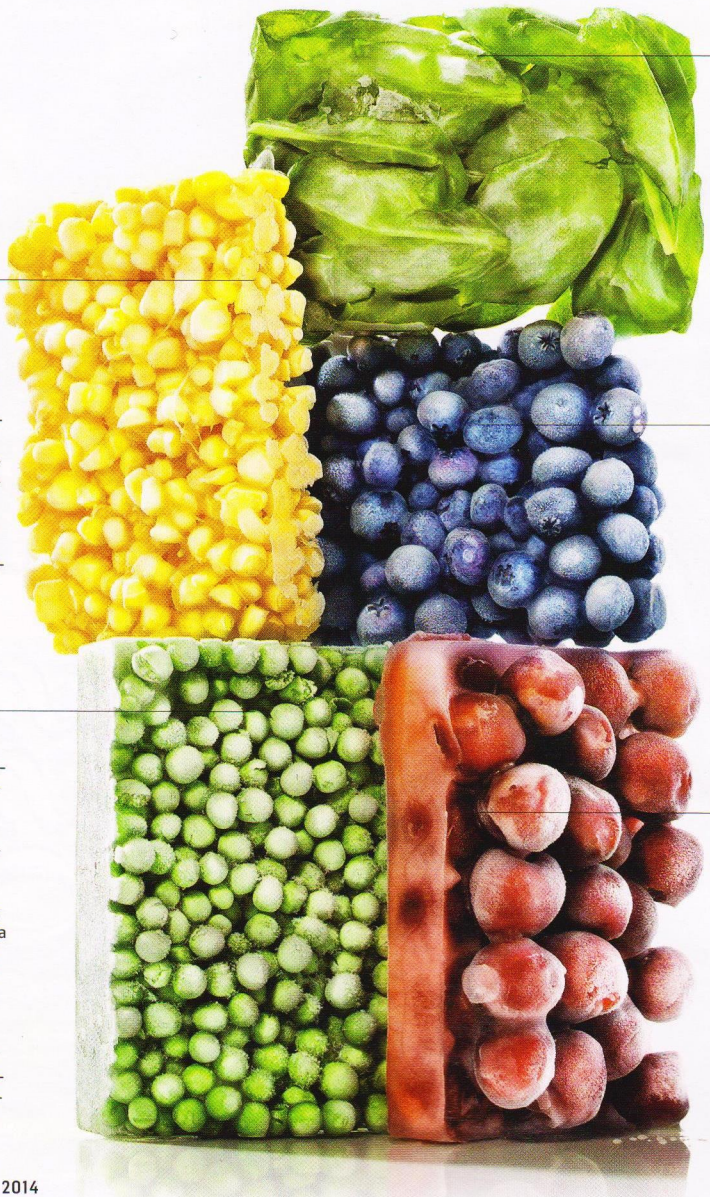
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Сохраняется ли какая-то польза в замороженных фруктах и овощах?

АНАТОЛИЙ

Почему-то никто никогда не кричит: “ Ммм, какая вкусная кукуруза, только из морозилки!” Но вот факт: многие овощи и фрукты, пройдя процедуру заморозки, становятся даже полезнее и вкуснее, чем те, что только с бабкиной грядки. Важно, конечно, покупать свежезамороженные продукты (а не те, что пролежали в холодильнике какого-нибудь сельпо года полтора) и не забывать плотно закрывать уже открытые упаковки, которые ты хранишь в морозилке. Вот, что тебе нужно:



1 Кукуруза

“Почему замороженная кукуруза лучше, чем консервированная? Хотя бы потому, что вкуснее”, – заявляет Майкл Ферраро, шеф-повар и совладелец нью-йоркского ресторана Delicatessen. И – да, замороженная кукуруза куда полезнее той, что в банках. Уровень лютеина и зеаксантина, защищающих твое зрение, в ней может быть аж на 118% больше, чем в консервированной, показали исследования из Индии. Но не храни ее в морозилке дольше полугода, иначе все без толку.

2 Горох

“Замороженный горох почти не меняет вкус и текстуру. Разморозь его – и не отличишь от свежесорванного”, – сообщает Ферраро. Кроме того, по сообщению Journal of Food Science, в замороженных горошинах увеличивается активность антиоксидантов, уберегающих тебя от рака. Наконец, на 100 г гороха приходится почти половина от рекомендуемой суточной нормы витамина С. И пусть себе лежит в морозилке. По данным Калифорнийского университета, даже за целый год при низкой температуре горох потеряет лишь десятую часть своих полезных свойств.

3 Шпинат

Польские ученые заверяют: в замороженном шпинате больше кальция, чем в свежем. Готовь его на пару, чтобы получить максимальную пользу еще и от содержащихся в нем антиоксидантов, советуют исследователи из Италии. Но поглядывай на календарь: после третьего месяца в морозилке стремительно сокращается количество фолата, содержащегося в шпинате. Он оберегает тебя от заболеваний сердца.

4 Черника

Почему она хороша? Потому что богата флавоноидами, защищающими тебя от рака и болезней сердца. Замороженная черника богата ими не меньше, чем свежая, рапортуют исследователи из Румынии. Как соберешься ее разморозить, закинь на минуту в микроволновку – так, по данным Университета Северной Каролины, количество флавоноидов даже вырастет. Ах да, и не держи в морозилке дольше четырех месяцев.

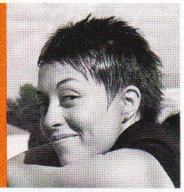
5 Вишня

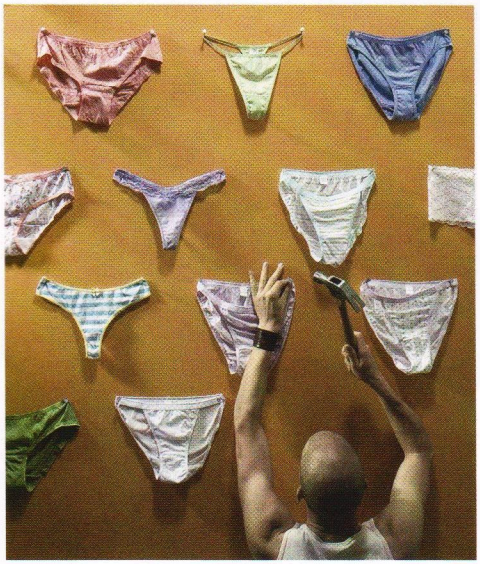
Вишня глубокой заморозки бьет консервированную по количеству антиоксидантов антоцианов, сообщает Journal of Food Science. Однако если ты продержишь вишню в морозилке слишком долго (вместо того чтобы замешать ее в блендере или закинуть в йогурт, например), рискуешь остаться с носом. 25% полезных веществ пропадут уже после трех месяцев морозилки, предупреждают тебя в Калифорнийском университете.

ФОТО: LISA SHIN

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ





Только добьюсь одной девушки — уже хочется другую. Как быть?

ИВАН

Тут два достаточно очевидных варианта: либо девушки попадаются не те, либо ты лукавишь, и тебе не особо то и хочется длительных отношений. В любом случае разумней рассматривать свое текущее состояние как этап сбора опыта. И не париться. Количество наверняка перерастет в качество. Искать любовь такая же глупость, как и бегать от нее. Просто плыви по течению, не давай лишних обещаний и не забывай о контрацепции.

Подруга говорит, у меня нет харизмы. Что это значит, и где ее взять?

ДИМА

Насколько я могла заметить, упреки подобного толка обычно означают, что девушка хотела бы, но не видит в партнере ряда архетипических мужских черт (решительности, уверенности в себе, силы, властности и т.д.) и, как результат, приходит к неутешительному выводу, что вместо брутального мачо ей досталось эдакое бестолковое облако в штанах. Кроме того, мужская нерешительность, апатичность, мягкотелость — то, что обычно и намекает девушке на отсутствие у парня харизмы, — губительно сказываются на качестве секса: если ты уважаешь мужчину и ощущаешь его силу — ноги раздвигаются сами собой. И наоборот.

Хорошая новость в том, что добиться этого достаточно просто. Как минимум нужно перестать вести себя "не по-мужски": быть мелочным, злопамятным и мстительным, верещать во время ссор, как потерпевший, не иметь идеалов и не уважать чужие взгляды, самоутверждаться за счет тех, кто слабее, жаловаться и нудеть. Мне сложно угадать, какие грешки водятся конкретно за тобой, но ход моей мысли, думаю, ты уловил. А плохая новость в том, что женщины обычно крайне консервативны в своих взглядах. Если однажды девушка решила, что ее бойфренд слабак, мямля и нытик, то будет сложно переубедить ее в этом, сколько бы младенцев из горящих домов ты ни спас и сколько бы операций на открытом сердце ни сделал. И порой легче найти себе другую гелфренд и предстать перед ней парнем с железными яйцами, чем доказать имеющейся подруге, что ты усиленно отращиваешь харизму и очень скоро, вот буквально со дня на день, она будет тобой гордиться.

Со мной кокетничают девушки, но мне не хочется отвечать. Посоветуй, как поступить, чтобы никому не было неловко?

МАКСИМ

Посоветую потратить какое-то время на кривляние у зеркала и отрепетировать-таки ответную скользящую улыбку: вежливую, в меру открытую, но не слишком заинтересованную, которая будет означать: "Спасибо, я пользщен". В конце концов, у мужчины может быть масса уважительных причин не набрасываться на проявляющих к нему интерес девушек (например, наличие серьезных отношений). Кстати, если в итоге ты придешь к выводу, что нужная улыбка так и не была найдена, можешь попробовать обзавестись невзрачным кольцом на безымянном пальце. Ранее отвергнутые тобой женщины с облегчением вздохнут: "А, так вот оно в чем дело!..» — и, восстановив свой внутренний фэншуй, перестанут шугаться. А для тех, кто еще не успел пасть жертвой твоей дьявольской привлекательности, ты станешь почти невидимкой.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА

Мы спросили у 1100 женщин, какие позы в сексе они хотели бы практиковать чаще. Факт: "миссионерская" плетется в хвосте. На самом деле они хотят в постели (и вне ее) того же, что и ты: больше экспериментов.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ, СИДЯ 48%

НАПРЯМУЮ К ТОЧКЕ G 32%

СТОЯ, СПЕРЕДИ 31%

В ПОЗЕ "УТЮГ" 31%

СТОЯ, СЗАДИ 30%

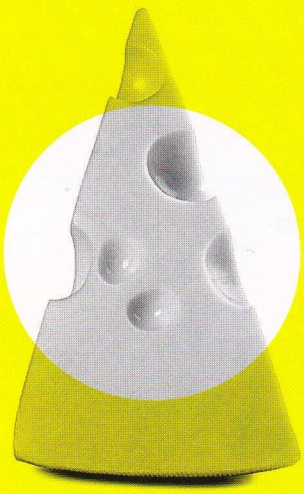
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Все говорят, что важно не есть на ночь. Но моя рабочая смена заканчивается среди ночи, и после нее я очень голоден. Как быть?

МИХАИЛ

АЛАН АРАГОН, ДИЕТОЛОГ, КОНСУЛЬТАНТ МНОГИХ ИГРОКОВ НХЛ

Самое главное — сжигать больше калорий, чем ты проглотил за день (и не делать себе поблажек в выходные). Помни об этом, и можешь позволить себе фрукты, орехи и что-нибудь молочное (йогурт или сыр, например) в любом сочетании перед тем, как отправиться в кровать.



Услышал про тест на уровень тестостерона. Мне стоит его пройти?

ЕВГЕНИЙ

СТЕФЕН РИЧАРДСОН, Д.М.Н., СОТРУДНИК КАФЕДРЫ МЕДИЦИНЫ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Обязательно, если в твоей медицинской книжке есть записи про остеопороз, ожирение, диабет 2-го типа или другое хроническое заболевание. Нет? Все равно стоит проверяться раз в год. Пониженный тестостерон грозит тебе вялостью и низким либидо, а в перспективе — инсультом. В свою очередь, слишком высокий уровень гормона увеличивает вероятность возникновения рака предстательной железы. Нормальный уровень для мужчины — от 300 до 1000 нанограмм на децилитр крови, в зависимости от возраста (чем старше, тем, понятно, меньше). Все, что вне этого диапазона, указывает на проблемы с яичками или гипофизом, контролирующим выработку тестостерона.

Почему мы расхаживаем туда-сюда, когда говорим по телефону?

РОМАН

КЕН ФОГЕЛЬ, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЧИКАГСКОЙ ШКОЛЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Общаясь с собеседником лично, ты обмениваешься с ним не только энтузиазмом, скукой или злобой, но и визуальными сигналами: жестами, мимикой и прочим. Разговор по телефону в этом смысле — как жонглирование горячей картошкой, руки обжигает, а передать некому. Поэтому твое тело "перерабатывает" накопившиеся эмоции в физическую активность. От этого даже есть толк: исследования показали, что за такой активный телефонный разговор ты сжигаешь столько же калорий, как если бы ты вместо этого делал зарядку.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Иногда я слышу, как мой телефон вибрирует, хотя на самом деле это не так.

ВАДИМ

Итак, тебе слышится то, чего нет, и ты спрашиваешь, нормально ли это. Тебе повезло, в этом случае — да. Опубликованное в журнале Computers in Human Behavior исследование показало, что 89% людей слышат "фантомные" вибрации своего мобильного примерно раз в две недели. "Сообщения и звонки, которые мы получаем, даже когда еще неизвестно, от кого они и о чем, мы воспринимаем как что-то важное, — объясняет психолог Мишель Друин. — Так что мы давно приучены прислушиваться, не вибрирует ли что-то в кармане". Если слуховые галлюцинации тебя вконец достали, ежедневно в течение недели запихивай телефон куда подальше на пару часов, предварительно отключив его. Так ты избавишься от "фантомов", уверена Друин.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Как мне затащить свою девушку в спортзал?

ЛЕША

МАРИЯ УРСО, СПОРТИВНЫЙ ФИЗИОЛОГ, К.М.Н.

Заманить подругу в спортзал, особенно если она не горит желанием потеть с железками по нескольку часов в неделю, — непростая задача, требующая от тебя терпения и чуткого подхода. Начни с "активных" свиданий: длительных прогулок, например. Затем зазывай ее куда-нибудь, где требуются координация и физическая сила: на скалодром или теннисный корт. А затем аккуратно зови ее в спортзал. Потому что тебе нравится проводить с ней время, конечно! А не потому, что ее попе не хватает упругости. Кстати, исследования показали, что потея в тренажерке вместе и совместно улучшая самооценку, вы повышаете качество секса. Не к этому ли мы все стремимся?

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

СЕРФИНГ

Полина Иодис

Первая и единственная чемпионка России по серфингу рассказывает, каково это — соревноваться в бикини у берегов экзотических стран.

ВОЗРАСТ: **35 ЛЕТ**
РОСТ: **168 СМ**
ВЕС: **53 КГ**
ПОБЕДЫ: **ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО СЕРФИНГУ**

Самое важное спортивное достижение

Третий выигранный мною чемпионат России в 2011 году — первые российские соревнования, на которых у женщин была действительно серьезная конкуренция. По сравнению с прошлыми годами уровень катания тогда вырос очень заметно.

Что получается лучше всего

Видимо, лучше всего получается кататься на больших волнах (если что, я не про девятый вал, а про трехметровые гребни), потому что именно такой серфинг мне сейчас нравится больше всего.

Что получается хуже всего

За все время, что я занимаюсь серфингом, у меня всего один раз получилось проехать в "трубе", то есть прокатиться внутри закручивающейся волны.

Чего хочется добиться

Освоить технику старта, которая нужна, чтобы кататься в "трубах", а также научиться делать по-настоящему резкий катбэк (движение, которым серфер разворачивает доску на 180 градусов). Такой, чтобы брызги летели.

ФОТО: НОРА ЖАНЭ, МАКЕ-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

БЮЛЛЕТЕНЬ

Карьера

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ БАРСЕЛОНЫ

_ПОДОПЫТНЫЕ: 40 ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ВОЛОНТЕРОВ

_ОПЫТ: В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ ВОЛОНТЕРАМ ВЫДАВАЛИ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ И/ИЛИ ГЛЮКОЗОЙ ИЛИ ПРОСТО ВОДУ

Перекуси, чтобы получить повышение

"Конечно, я доделаю отчет сегодня. Но сперва выпью кофе". Говорил себе такое? Ладно, не отводи глаза, этот перерыв может пойти тебе на пользу. Но обязательно прихвати к своему капучино шоколадный бисквит: именно сочетание кофеина и глюкозы повышает внимательность и улучшает память — пусть и всего лишь на некоторое время. По 75 мг каждого из перечисленных веществ достаточно, чтобы ты в два счета доделал отчет или блеснул на совещании. Но не прибегай к этому фокусу чаще раза в сутки. Нет, в тыкву ты не превратишься, но рискуешь в нужный момент (например, прям перед дедлайном) остаться без сил и просто уснуть за столом. С перемазанным шоколадом ртом.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

БЮЛЛЕТЕНЬ

Организм

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЛОНДОНА

_ОБЪЕКТ: 8 ВОЛОНТЕРОВ

_ОПЫТ: ГЕНЕРИРУЕМАЯ ЛАЗЕРОМ БОЛЬ ИЗМЕРЯЛАСЬ СКАНЕРОМ МОЗГА, А ТАКЖЕ СО СЛОВ ПОДОПЫТНЫХ

Скрести руки, чтобы снять боль

Ты прорываешься с мячом по флангу, прицеливаешься по воротам... Хрусть! Их полузащитник врезал тебе по колену и сбил с ног. О-о, сколько нового о себе узнает от тебя этот парень! Но сперва позаботься о себе. Сядь и спокойно сложи руки на груди. Так ты быстрее сможешь подняться и вернуться в игру.

Во время тестов ученые использовали на несчастных респондентах лазер, чтобы генерировать "укол" чистой боли длительностью в четыре миллисекунды. Факт: боль ощущалась меньше, когда подопытные скрещивали руки на груди. Так что, приятель, "потереть, где стукнулся" — это вчерашний день. Да, со стороны может показаться, что ты решил связаться с духами или пытаешься использовать телекинез. Ну и что — зато ты оперативно справишься с болью.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

БЮЛЛЕТЕНЬ

Секс

Качайся, чтобы стать секс-машиной

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ ЭМОРИ, ДЖОРДЖИЯ, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: 78 МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 40 ЛЕТ

_ОПЫТ: ЗАВИСИМОСТЬ СЕКСУАЛЬНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Мы полагаем, ты и без того находишь секс занятием приятным. И ты догадывался, что, регулярно посещая спортзал, ты делаешь свой секс еще приятнее. А теперь свежие научные факты: у тех, кто сжигает физическими упражнениями не менее 1400 ккал в неделю (а лучше — более) улучшается эрекция, дольше длятся оргазмы и возрастает общее удовлетворение от акта любви. Именно такие результаты дал опрос, проведенный The Journal of Sexual Medicine среди совершеннолетних мужчин до 40 лет. Ранее исследователи выяснили, что тренировки помогают мужикам постарше показать класс в постели, а вот теперь стало ясно, что этот способ работает для всех. Ура!

Проводи 2–2,5 часа в неделю, поднимая гантели и потея на беговой дорожке в спортзале или отжимаясь от любимого ковра дома. Ежедневные короткие тренировки или занятия в понедельник и среду, но основательные, — не так важно. В любом случае ты почувствуешь результат. Как и твоя подруга.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

ЕЙ НАУКА

Мысль о том, что "женщина — это загадка", звучит пошло, а вот ученые воспринимают ее как руководство к действию. Иначе как объяснить бесконечный поток исследований, призванных эту загадку разгадать?

С результатами самых любопытных научных изысканий мы и будем знакомить тебя на этих страницах. Ведь так приятно разглядывать женщину — пусть даже под микроскопом.

ПОЛЕЗНО

Умные девушки чаще испытывают оргазм

Что будет, если пригласить 2000 близняшек в возрасте от 18 до 83 лет, попросить их заполнить специально разработанный опросник и оценить свою способность достигать оргазм по семибалльной шкале (1 — "никогда", 7 — "всегда")? А будет следующее. Как пишет Journal of Sexual Medicine, это поможет выяснить, что женщины, одаренные так называемым эмоциональным интеллектом — умением выражать и понимать свои чувства, а также правильно интерпретировать чувства окружающих, — в два раза чаще испытывают оргазм. Так что если девушка внятно объясняет, за что и в какой степени она тебя ненавидит, то это лишний повод пожалеть, что все пошло наперекосяк.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ФОТО: PICDESK / MICHAEL PLUMRIDGE

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Высокое качество жизни и чувство собственного достоинства отличают порноактрису от домохозяйки

Есть стереотип, что девушки идут в порноиндустрию не от хорошей жизни. И что избранная профессия не делает эту жизнь краше. Выяснить, так ли это, взялись американские исследователи из двух университетов и одного медицинского фонда: опросили 177 порноактрис в возрасте от 18 до 50 лет, а получившуюся картину сравнили с результатами опроса женщин того же возраста, происхождения и семейного положения, но никак не связанных с "кино для взрослых". В итоге ученым пришлось констатировать: "У рядовой порноактрисы — в сравнении с рядовой женщиной — сильнее развито чувство собственного достоинства, меньше претензий к своему телу, у нее выше уровень сексуального удовлетворения, да и уровень жизни в целом выше — в частности потому, что режим работы позволяет ей больше спать и чувствовать себя бодрее и веселее". Миф, что в порно приходят девушки, пережившие сексуальное насилие в детстве, тоже не подтвердился: количество подобных случаев среди актрис не отличается от средних показателей.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Женщины лучше паркуются

У них это занимает больше времени, но делают они это внимательнее и аккуратнее. Такой новостью поделился крупнейший британский владелец автостоянок — компания NCP, проследившая за парковочными навыками 2500 разнополых водителей. Оказалось, что женщины в большинстве своем быстрее находят место для парковки и ровнее пристраивают свою машину, пусть даже не с первого раза. Единственное, в чем выигрывают мужчины, — это среднее время самой парковки (9 секунд против 12).

Белок с хвостиком

Ты больше не будешь варить креветки к пиву, ты будешь готовить их правильно. И ты научишься делать из них еще одно быстрое и вкусное блюдо, которое также прекрасно аккомпанирует пиву.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 24 свежемороженых тигровых креветки без головы размера 13–15*
- 2 ст. л. с горкой помидоров кубиками (консервированных либо свежих, без шкурки и семян)
- 4 зубчика чеснока, порезанных тонкими кружочками
- 10 больших листиков базилика
- 60 г сливочного масла
- 100 мл белого сухого вина
- 3 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

*КРЕВЕТКИ ИЗМЕРЯЮТСЯ НЕ В САНТИМЕТРАХ. "13–15" – ЭТО КОЛИЧЕСТВО ШТУК В КИЛОГРАММЕ. НАПРИМЕР: 2–4, 6–8, 16–20, 70–80 И ПРОЧ., РАЗМЕР УКАЗЫВАЕТСЯ НА УПАКОВКЕ. КРЕВЕТКИ РАЗМЕРА 13–15 – ЭТО ДОВОЛЬНО КРУПНЫЕ ОСОБИ.

1. Креветки предварительно разморозь, очисти от панциря (хвостик можешь оставить – за него удобно браться), удали пищевод (невкусная темная трубка вдоль "хребта" креветки).
2. На большой сковороде разогрей оливковое масло, побросай в него чеснок и чуть обжарь, чтоб стал золотистым, но ни в коем случае не пригорел.
3. Кидай на сковородку креветки и обжаривай с двух сторон. Хватит и 1 минуты, мясо должно стать матовым.
4. Добавь в сковороду вино и подожди, пока выпарится алкоголь (от начального объема вина должно остаться не больше половины).
5. Бросай к креветкам помидорные кубики, готовь, помешивая в течение 1 минуты.
6. Затем в два захода добавляй сливочное масло (важно: масло должно быть холодным, порезанным небольшими кубиками). Растаяла первая порция масляных кубов – отправляй в сковороду вторую, перемешивай, пусть растапливается.
7. Последний штрих – соль, перец и порезанные листья базилика. Перемешай, подавай!

Рецептами поделился Кирилл Мартыненко, шеф-повар ресторана Boston Seafood & Bar

ПРОЩЕ НЕКУДА

Хочешь традиционных вареных креветок под пиво? Отлично, только варить их не нужно: варено-мороженные креветки и так уже сварены. Делай вот что. На 1 кг мелких североатлантических креветок: берешь большую кастрюлю с водой, добавляешь в нее 10 г соли, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, небольшой пучок укропа, 1 порезанный стебель сельдерея, пару капель табаско (по желанию) и доводишь до кипения. Снимаешь с огня, засыпаешь в воду замороженные креветки, накрываешь крышкой и ждешь 10–15 минут. И поедаешь их теплыми.

P.S. РАЗМОРАЖИВАТЬ КРЕВЕТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ (5–6 ЧАСОВ). ПОСЛЕ ЭТОГО ИХ МОЖНО ХРАНИТЬ ЕЩЕ 2 ДНЯ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Ты неправильно понял

Известно, что женщины — из тех людей, которые говорят одно, а думают другое. Как не запутаться в ее словах?

728

раз в год, по наблюдению ученых, врут женщины — в среднем два раза в день. Речь идет скорее не о лжесвидетельствах и не о сокрытии факта измены, а о тех случаях, когда они сообщают надоедливой подруге, что очень заняты, хотя сами разгадывают судоку. У мужчин за год набирается в среднем 1092 случая вранья.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

01 ОНА ГОВОРИТ, ЧТО НЕ ЛЮБИТ ОТМЕЧАТЬ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

На самом деле

У большинства барышень день рождения вызывает те же эмоции, что у тебя — финал чемпионата мира по футболу. Поэтому держи в голове важное число и будь бдителен, когда дело касается круглых дат вроде 25, 30 лет и т.д. Приближаясь к таким рубежам, многие женщины углубляются в самоанализ и критически оценивают свою личную жизнь. "Если все идет не так, как она себе представляла, она наверняка воспользуется шансом наверстать упущенное на стороне, — предостерегает психолог Дон-Дэвид Ластерман. — Есть две ночи, когда она не должна ложиться спать в одиночестве: в день ее рождения и в Новый год". Короче, лучший твой подарок — это собственно подарок плюс все, на что ты еще способен.

02 ЕЕ ПОВЫСИЛИ НА РАБОТЕ, НО ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК УЖ И ВАЖНО

На самом деле

"У твоей девушки — так же, как и у тебя, — есть цели и амбиции, — напоминает эксперт по отношениям Бонни Икер Вейл. — И когда она добирается до очередной вехи на карьерном пути, она задумывается: а дальше-то что?" Вот этот момент фрустрации — когда цель достигнута, а даль туманна — и требуется скрасить. Это тот случай, когда можно и нужно сделать из мухи слона, устроить праздничный ужин, и гордиться, и хвалить. Твоя задача — показать, что ты ее ценишь ничуть не меньше работодателей. А когда ее дела и дальше пойдут в гору, будь тем более внимателен. Доказано, что чем больше зарабатывает женщина, тем легче она изменяет. Но ты же понимаешь: дело не в ее зарплате, дело в тебе.

03 ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ЕЙ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ТВОЕ ПУЗЦО

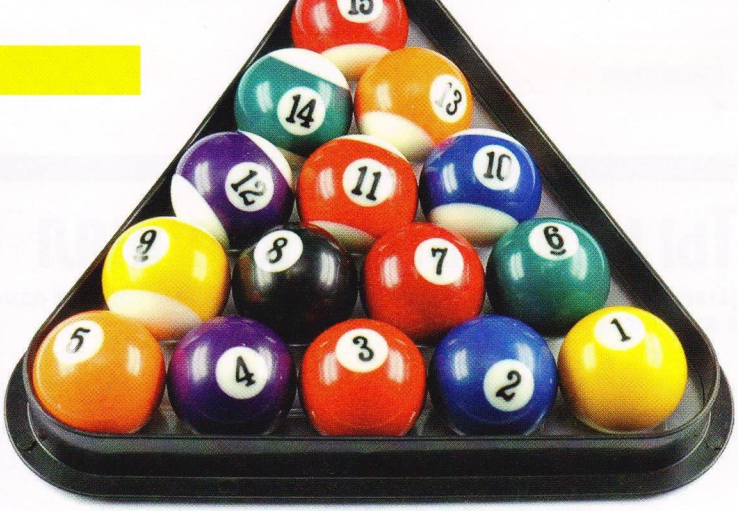
На самом деле

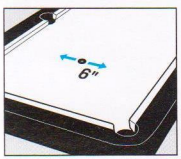
Легко узнать, что она думает на самом деле. Возьми на вооружение простую методику, которую придумал специалист по информационным системам Дэвид Сюй из Уичитского государственного университета (США). Невзначай уточни ее мнение насчет твоих выпуклостей и смотри ей в глаза, когда будет отвечать. Если она почти не моргает, а как только договорит — начинает не совсем естественно и часто хлопать ресницами, значит, скорее всего, врет. Можешь пользоваться этим "детектором лжи" и в более щекотливых ситуациях, но, прежде чем выносить приговор, подумай: вдруг ей просто соринка в глаз попала? А от пузца избавься в любом случае, это даже не обсуждается.

P.S. В ХОДЕ ОПРОСА ВЦИОМ 19% МУЖЧИН И 9% ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО УМЕЮТ ВРАТЬ НЕ КРАСНЕЯ. КТО-ТО ЯВНО СОВРАЛ

УДАР ПО ШАРАМ

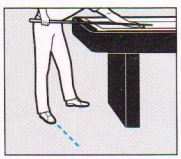
Американский пул — это, конечно, не русский бильярд. Шары тут меньше, лузы шире, но навык нужен все равно. Вот тебе пара советов для эффектной игры.



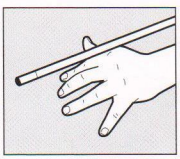


1 Удар, разбивающий пирамиду, называется "разбой". Для удачного разбоя поставь биток (шар, по которому бьешь) не на центральную точку, а в 15 см слева или справа от нее.

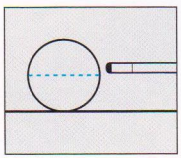
Эксперт:
Макс Эберл, главный инструктор школы ProPoolAcademy.com



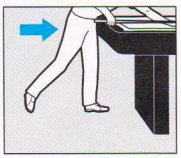
2 Для сильного удара нужна правильная стойка. "Переднюю" ногу поставь на линии кия. Вторую отставь в сторону так, чтобы ноги были на ширине плеч. Носок отставленной ноги должен быть почти под прямым углом к линии кия.



3 Неудачники дергают опорной рукой в момент удара, и кий отклоняется. Вместо этого хорошо упрись основанием ладони в стол, пальцы расставлены, между основанием и пальцами — мост. Прижми большой палец к указательному и положи кий между ними.



4 Отрегулируй мост ладони по высоте так, чтобы конец кия был нацелен не в центр битка, а на 1-2 мм выше. Кий держи легко, нежно (напряженные мышцы делают удар корявым).



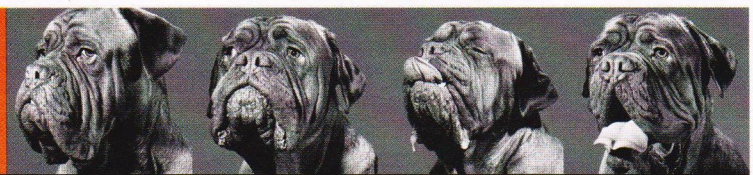
5 Чтобы удар был мягким, кий должен лежать на подушечках пальцев бьющей руки. Пока целишься, держи вес на отставленной ноге, потом резко перенеси его на "переднюю" и сильно ударь по битку. Локоть в этот момент прижат к боку.

МЕЛОК

Мелок улучшает трение, благодаря чему удары становятся точнее. Большинство игроков надевают мелок сверху на кий и крутят туда-сюда, в результате чего слой мела получается округлым, кий чаще дает осечку. Вместо этого "заштрихуй" конец кия мелом, чтобы он осел и по краям тоже. И делай так перед каждым ударом.

НА ШЕРСТЯНОМ ЛИЦЕ

Тобой заинтересовалась незнакомая собака? Всмотрись в ее морду и во все остальное — и пойми, о чем она, сука, думает. И действуй соответственно.



ОЦЕНКА УГРОЗЫ

СОБАКА Хвост вверх (спокойный либо слегка виляет), уши подняты и направлены вперед, пасть прикрыта. Может затаить дыхание.
ТЫ Смотришь в сторону, моргаешь, зеваешь, двигаешься медленно, расслабленно. То есть показываешь, что ты не опасен.

НАПРЯЖЕННОСТЬ

СОБАКА Хвост высоко, уши развернуты вперед, смотрит тебе в глаза, голова немного опущена, вес держит на передних лапах.
ТЫ Разворачиваешься к собаке любым плечом, смотришь вниз (краем глаза следишь за псом) и медленно уходишь куда подальше.

ИСПУГ

СОБАКА Хвост поджат, хребет слегка выгнут, косит глазами и часто моргает, облизывается, пятится по дуге.
ТЫ Никаких "не бойся!", никаких поглаживаний. Сделай вид, что зеваешь, смотри в землю, не делай резких движений.

ТРЕВОГА И ЗАЩИТА

СОБАКА Шерсть привстала дыбом, хвост поджат — буквально заправлен под брюхо, зубы оскалены, слегка присела.
ТЫ Медленно отходишь по траектории, напоминающей букву "С". Собаки такое движение воспринимают как бесконфликтное.

P.S. ДИАМЕТР ШАРА В РУССКОМ БИЛЬЯРДЕ — 68 ММ. В АМЕРИКАНСКОМ ПУЛЕ — 57 ММ, А ЛУЗЫ — ШИРЕ, ЧЕМ В РУССКОМ

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: RICHARD PEREZ

ЭТО ТВОЕ

Пять хороших свежих книг, которые скрасят новогодние каникулы. Темы и жанры на любой вкус — выбирай!

ЭТО МОЕ
Евгений Ухналев

До того как стать главным архитектором Эрмитажа и, более того, автором герба России, родившийся в начале 1930-х Евгений Ухналев пережил эвакуацию, послевоенный голод и семь лет лагерей, куда он попал по абсурдному обвинению в подготовке покушения на Сталина (якобы хотел сделать подкоп под Мавзолей — из Ленинграда!). Удивительная книга — в воспоминаниях Ухналева нет лагерных ужасов, которых ждешь. Несмотря на довольно-таки мизантропический взгляд на мир, Ухналев не устает благодарить судьбу за хороших людей, которые встречались на его пути.

СЕРАПИОНОВЫ БРАТЬЯ 1921
Альманах

Открываешь этот сборник, начинаешь читать и понимаешь, почему его не издавали. На заре советской власти от литераторов требовались духоподъемные строки, внушающие веру в светлое будущее, а тут — мрак и ужас, безысходность и жестокость, голод и Гражданская война. А потом об этом сборнике, сделанном по инициативе Горького и состоящем из текстов тогда еще молодых и мало кому известных авторов (будущие классики Вениамин Каверин, Михаил Зощенко, Всеволод Иванов, Виктор Шкловский и др.), просто забыли. К счастью, четыре года назад книгу нашли в хельсинкском архиве.

ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ
Ханс Русенфельдт, Микаэль Юрт

Сколько ни читай скандинавских детективов, а привыкнуть к их кровожадности невозможно. Так и тут: бывший криминальный психолог с проблемным анамнезом, поехав продавать дом матери, оказывается в самом центре расследования жестокого убийства. Бестселлер, положивший начало книжному сериалу.

ЗВЕРИНЕЦ ДЖЕМРАКА
Кэрол Берч

Мальчик из неблагополучной семьи (на дворе XIX век) обнаруживает себя в пасти сбежавшего из клетки тигра — так начинается этот приключенческий роман, сюжет которого в результате заведет тебя в такие дебри, что ты не сможешь заснуть, не дочитав. Путешествие на корабле в поисках загадочного "дракона", бури и шторма и, наконец, кораблекрушение, после которого выживут единицы. Жесткий, жестокий, предельно натуралистичный роман о дружбе и выживании. Удивительно, что книгу написала женщина.

ПОЧЕМУ НАМ ТАК НРАВИТСЯ СЕКС
Джаред Даймонд

Новая книга одного из главных американских популяризаторов науки, автора международных бестселлеров "Ружья, микробы и сталь" и "Коллапс" Джареда Даймонда посвящена сексу — что может быть интереснее? Даймонд, как обычно, говорит просто о сложном и, привлекая всевозможные исследования, рассказывает о том, почему человек может заниматься сексом когда захочет, что такое человеческая сексуальность и как она развивается из века в век. Есть, короче, о чем поговорить.

P.S. И НЕ ПРОПУСТИ ВТОРОЙ ПЕРЕВЕДЕННЫЙ ДЕТЕКТИВ ТОРКИЛЯ ДАМХАУГА "СМЕРТЬ ОТ ВОДЫ". ЧТЕНИЕ ВЫШЕ ВСЯКИХ ПОХВАЛ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Жить стало легче

12 героев конкурса "Я худею, дорогая редакция" в 2013 году вместе извели — страшно сказать — 433 кг жира!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Пришло время назвать лучшего из лучших, которого мы выбрали не только по числу потерянных килограммов, но и по целому ряду других параметров: стажу похудения, грамотности выбранной стратегии потери веса и набранной в итоге физической форме.

3-Е МЕСТО

Алексей Гуляев

(МН–ОКТЯБРЬ)

Все случилось из-за девушки. Ну то есть не только из-за нее: все-таки когда ты к 22 годам весишь 129 кг при росте 179 см — это повод задуматься о том, как у тебя вообще дела. Ну а если еще и девушку красивую встречаешь, это лишь подливает масла в огонь. Алексей пересмотрел рацион, сел на велотренажер, обнаружил на работе спортзал для сотрудников — и навсегда расстался с 40 кг. А с девушкой — нет.

2-Е МЕСТО

Виктор Пиунов

(МН–ДЕКАБРЬ)

Виктор внес самый ощутимый вклад в коллективные 433 кг сброшенной массы: он взял да и заставил стрелку на весах переместиться с отметки 137 кг до 87 кг. Полцентнера долой! Думаешь, для такого подвига требуется что-то особенное? Ничуть не бывало: нужны движение (Виктор начал с ходьбы, а закончил спортзалом), разумное питание без обжорства и желание расстаться с парой штанов, в которых помещаются двое.

ПОБЕДИТЕЛЬ-2013

Дмитрий Лыков

(МН–ИЮЛЬ)

Чтобы изменить жизнь, Дмитрию понадобились три вещи: повод, стимул и помощник. Поводом стало рождение дочери. Стимулом — желание быть для нее примером во всем. А помощником оказался наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов, чью годовую программу тренировок его тезка воспринял как руководство к действию. В итоге — минус 34 кг, отличная форма и еще одна большая победа.

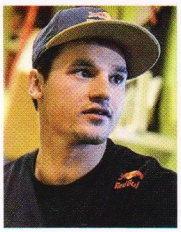
Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних килограммов? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело и покажи всем (и нам тоже), на что ты способен. И не забывай, что у тебя есть шанс выиграть симпатичный приз, а также стать лучшим в 2014 году.

ГЛАВНОМУ ПОБЕДИТЕЛЮ — ПРИЗ: СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ ИЗ РЕТРО-КОЛЛЕКЦИИ ADIDAS ORIGINALS

P.S. НАПОМИНАЕМ: ЗА ЧАС ЕЗДЫ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ СГОРАЕТ В СРЕДНЕМ 327 ККАЛ (ЭТО МИНУС БОЛЬШОЙ КУСОК ПИЦЦЫ)

ТРАВМПУНКТЫ

Любой вид спорта требует разминки, сноубординг — не исключение. Что нужно делать, чтобы избежать травм на склоне, мы спросили у одного из лучших наших райдеров — Алексея Соболева.



Алексей Соболев

ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ В ДИСЦИПЛИНАХ "СЛОУПСТАЙЛ" И "БИГ-ЭЙР"

Вот три его совета. Они подходят и тем, кто еще толком не нюхнул снега, и тем, кто, как Алексей, собирается выступать на Олимпиаде в Сочи.

1 Разминайся

Я не про несколько ленивых махов руками, которые многие делают, уже поднявшись наверх на канатке. Если хочешь быть здоров, найди под горой место вроде раздевалки или кафе, где можно в тепле снять ботинки и спокойно размять все тело. Особое внимание удели коленям (они у сноубордистов страдают чаще всего) и включи в разминку глубокие приседания. Не забывай про динамическую растяжку, то есть всевозможные махи. Когда сноубордист падает, мышцы и связки его конечностей испытывают серьезные растягивающие нагрузки. Чем лучше тянутся эти ткани, тем меньше вероятность их повредить. А теперь главное: твоя разминка должна длиться не меньше 15 минут. Все профессиональные райдеры всегда тянутся и разогреваются непосредственно перед выходом на гору не меньше четверти часа.

2 Прыгай на батуте

Считается, что на батут нужно ходить только ребятам, которые серьезно занимаются фристайлом. Это, мягко говоря, не так. Занятия на батуте учат твой вестибулярный аппарат и нервную систему сохранять ориентировку в пространстве, когда тебя по-разному крутит в воздухе. Такая подготовка полезна всем, включая начинающих сноубордистов, так как помогает правильно группироваться при падении, а это важнейший элемент травмобезопасности на склоне.

3 Тренируй выносливость

Даже профессиональных сноубордистов, которые выполняют сложнейшие трюки, часто считают ленивыми раздолбаями, которые прикладывают минимум усилий к своей работе и не способны упорно трудиться. Обыватель просто не понимает, как можно вкалывать и при этом улыбаться и вообще вести себя расслабленно. На самом деле мы много работаем — выносливость нужна, чтобы часами тренироваться на склоне в минусовую температуру. Тебе она тоже пригодится: дело в том, что с усталостью вероятность получить травму у сноубордиста, особенно начинающего, растет в геометрической прогрессии. Ничего сверхъестественного от тебя не требуется: нужны регулярные кардиотренировки без халтуры.

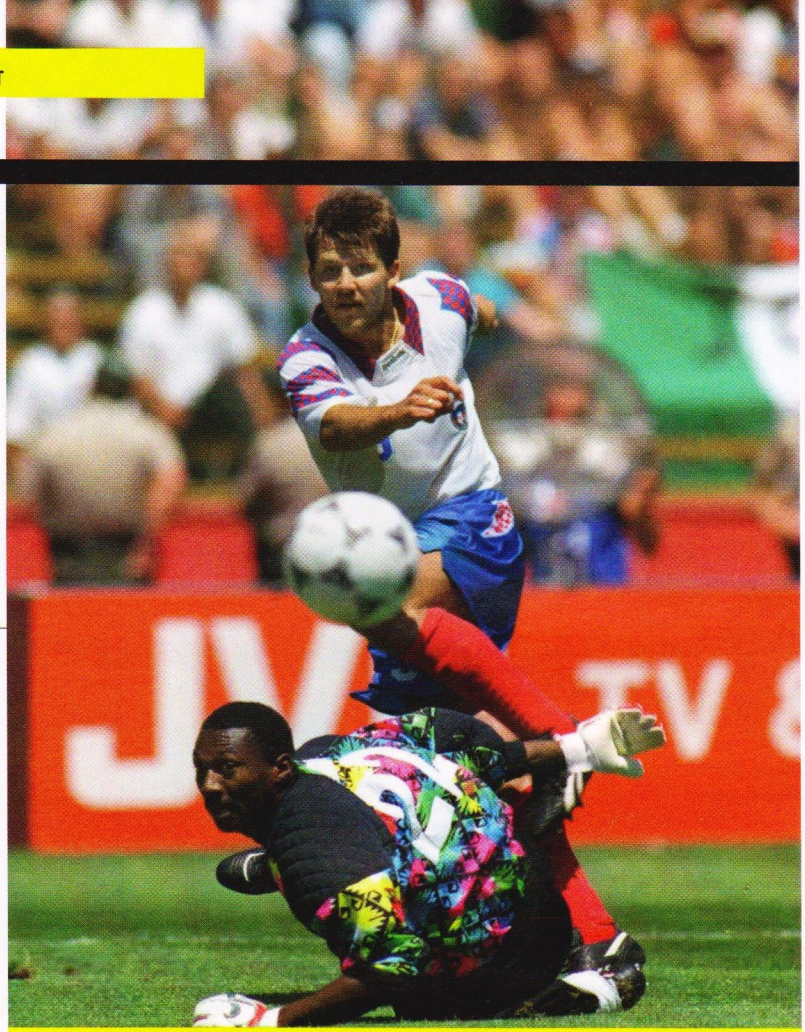
P.S. ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СНОУБОРДИНГУ ПРОШЕЛ В 1996 ГОДУ, А ОЛИМПИЙСКИМ ЭТОТ ВИД СПОРТА СТАЛ В 1998-М

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RIAN

СТОП-КАДР

Дал пять!

В 2014 году нас ждет чемпионат мира по футболу, а заодно круглая дата: ровно 20 лет рекорду, который форвард нашей сборной Олег Саленко установил на аналогичном турнире в США, отгрузив за матч целых пять мячей в ворота Камеруна.



28 июня 1994 года ничто не предвещало сенсаций. Нашей сборной в последнем матче группового этапа ЧМ, чтобы сохранить хоть какие-то шансы, нужно было выигрывать с разницей в пять мячей. Кто в здравом уме поверит, что это возможно, если первые две игры Россия проиграла 0:2 и 1:3?

ЧМ-94 вообще начался для нас со скандала: футболисты написали так называемое "Письмо четырнадцати", требуя смены тренера. В итоге наставником так и остался Павел Садырин, а протестанты просто не поехали на мундиаль. Поначалу под тем письмом стояла подпись и Олега Саленко, но в последний момент он отозвал ее и вернулся в команду (глупо было пропускать первый же чемпионат, на котором тебя включили в сборную).

И вот начинается игра. Как и предрекали газеты, "неукротимые львы" (прозвище сборной Камеруна) кинулись в атаку: они обещали крупно выиграть, ведь их шансы на выход в 1/8 были выше наших. Однако дальше происходит чудо: на 16-й, 41-й, 45-й, 73-й и 75-й минутах Олег Саленко забивает, а под конец игры отмечается еще и голевой передачей — 6-й гол в сетку ворот Камеруна вколачивает Дмитрий Радченко.

Диктор прямо по ходу матча объявил, что зрители стали свидетелями рекорда на все времена. Как же Олегу удалось сделать то, что в футболе называют "пента-трик"?

1 НАШИМ БЫЛО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ

Как правило, забив два-три гола, команда начинает больше думать об обороне и беречь силы: это особенно актуально на таких турнирах, как ЧМ. Наши же должны были забить по максимуму и до последнего наседали на Камерун.

2 СОПЕРНИК ДАВАЛ ИГРАТЬ

"Неукротимые львы" не хотели мириться с разгромом и атаковали до последней минуты, оставляя нашим пространство для игры, которая у них явно шла.

3 ИГРОКИ БЫЛИ ПОЛНЫ СИЛ

На том мундиале у нас в трех матчах сыграли 22 разных футболиста — редкостная ротация кадров. Минусов у такой политики много, плюс же в том, что на поле оказались свежие игроки, которые предложили Камеруну игру на сумасшедших скоростях.

4 САЛЕНКО НЕ ЗАЦИКЛИВАЛСЯ НА РЕКОРДЕ

Если камерунцы заранее настраивались на победу, то наши просто играли, как получится. Фразой дня журналисты назвали слова Саленко после игры: "Рекорд? Какой рекорд?"

В ИТОГЕ Все закончилось очень по-русски: пройти дальше по турниру нам не дал результат игры конкурентов (поговаривали о договорняке), а Саленко так больше никогда и не сыграл в сборной, зато на том турнире получил "Золотую бутсу" — приз лучшему бомбардиру ЧМ.

P.S. ЕДИНСТВЕННЫЙ ОТВЕТНЫЙ МЯЧ ЗАБИЛ 42-ЛЕТНИЙ РОЖЕ МИЛЛА, СТАВ СТАРЕЙШИМ ИГРОКОМ, ЗАБИВШИМ ГОЛ НА ЧМ

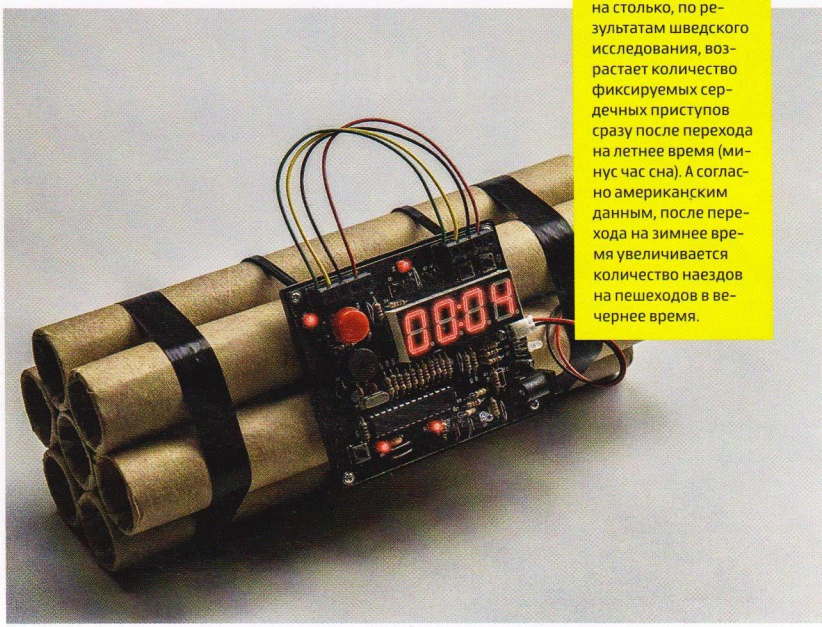
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Не перевелись часы

Любить или не любить переход на зимнее и летнее время — это вопрос личных предпочтений каждого человека. А всякие объективные данные — просто лишний повод для разговора. Ну так давай поговорим.

41%
Да, было лучше, когда часы переводили
23%
Мне все равно
ХОТЕЛ БЫ ТЫ ВЕРНУТЬСЯ К ПРЕЖНЕЙ СИСТЕМЕ РЕГУЛЯРНОГО ПЕРЕХОДА НА ЗИМНЕЕ И ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?
36%
Нет, мне нравится так, как сейчас

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 5163 респондента



7%

на столько, по результатам шведского исследования, возрастает количество фиксируемых сердечных приступов сразу после перехода на летнее время (минус час сна). А согласно американским данным, после перехода на зимнее время увеличивается количество наездов на пешеходов в вечернее время.

● Дотошные американцы подсчитали: средний часовой заработок каждого трудоспособного гражданина составляет (по данным 2010 года) $22,45; каждый раз, когда надо перевести все нужные часы, он тратит на это в среднем 10 минут рабочего времени, что эквивалентно $3,74. Если умножить эту цифру на всех, кто старше 18 лет (и не живет в Аризоне, где время не переводят), получится $836 117 536 — то есть минимум во столько экономике США обходится переход на летнее время. Умножь эту цифру на два, потому что есть еще обратный переход на зимнее время.
BUISNESSWEEK.COM

● **На рубеже XIX–XX столетий идея о летнем переводе стрелок витала в воздухе — несколько человек высказали ее независимо друг от друга. Одним из них был англичанин Уильям Уиллет, английский предприниматель. Правда, его волновали не столько производственные выгоды, сколько невозможность подольше поиграть в гольф после работы. Перевод стрелок на 80 минут вперед должен был, по его мнению, решить проблему. Великобритания впервые перешла на летнее время 21 мая 1916 года.**

● "Представьте, что беременную женщину, которая ждет близнецов, привезли в родильное отделение в субботу вечером, накануне перевода часов на зимнее время. В воскресенье в 2.58 появляется на свет первый ребенок. А спустя четыре минуты рождается второй. Но поскольку в 3 часа ночи время перевели на час назад, на часах — 2.02. Тот, кто на четыре минуты младше, по бумагам оказывается на 56 минут старше. Чертовщина какая-то".
ЭРИК СНОДГРАСС, ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ АТМОСФЕРНЫХ НАУК В ИЛЛИНОЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

● По статистике, большинство грабежей и подобных преступлений происходят в вечерние часы, после наступления темноты. Согласно той же статистике, дополнительный светлый час вечером снижает уровень преступности, а вот светлое утро никак не влияет на ситуацию. Так что в этом смысле летнее время предпочтительнее.
СТИВ КАЛАНДРИЛЛО, ПРОФЕССОР ПРАВА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВАШИНГТОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● Северные ирландцы посчитали, что лишний световой час в вечернее время, который добавится за счет перехода на постоянное летнее время, на 6,34 млн фунтов стерлингов увеличит доходы, которые страна ежегодно получает от туристов.
BELFASTTELEGRAPH.CO.UK

P.S. У ПЕРЕВОДА СТРЕЛОК ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА — НА ЧАС РАНЬШЕ ИЛИ НА ЧАС ПОЗЖЕ НАЧИНАТЬ РАБОТУ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СКОЛЬКО ИМ?

Отныне на вопрос "сколько тебе лет?" ты сможешь отвечать дольше всех, ведь сейчас ты узнаешь, что у каждой части твоего тела — свой возраст. А некоторым атомам, из которых ты состоишь, и вовсе почти 14 млрд лет.

ХРУСТАЛИКИ ГЛАЗ

НА 32 НЕДЕЛИ СТАРШЕ ТЕБЯ

Факт Хрусталики сформировались уже на 6-й неделе беременности мамы тобой.

Вывод Продлить век столь старой части тела можно довольно веселым способом — играя в большой теннис или бадминтон. Во время игры ты следишь за приближающимся и удаляющимся воланом или мячиком и тем самым тренируешь глаза.

Мозжечок

НА 6 ЛЕТ МЛАДШЕ ТЕБЯ

Факт К шести годам ты окончательно превратился из неваляшки, еще недавно падавшего каждый час, в довольно ловкого парня. Благодари мозжечок — он как раз сформировался.

Вывод Один из лучших инструментов для тренировки координации — тренажер "балансборд" (деревянная доска на круглом валике). Занимайся по 5–10 минут в день и на старости лет сможешь по бельевой веревке ходить к старушке напротив.

Гиппокамп

1 ДЕНЬ

Факт В той части твоего мозга, которая отвечает за память и обучение, каждый день появляется 1400 новых нейронов, но выживают не все из них — именно поэтому шансов, что ты запомнишь название "гиппокамп", не так много.

Вывод Опыты, проведенные в Гарвардском университете, показали, что после бессонной ночи способность запоминать новое у людей снижается на 40%. Хочешь оставить мемуары — спи давай.

Слизистая желудка

3–5 ДНЕЙ

Факт Твой вечно молодой (но, надеемся, не вечно пьяный) орган, способный растворить даже лезвие бритвы, требует обновления клеток эпителия каждые 3–5 дней.

Вывод Чтобы эта слизистая среда не переварила сама себя, вспомни, чему тебя учила мама: ешь на завтрак кашу — продукты с высоким содержанием клейковины защищают желудок и от него самого, и от всего того острого и жгучего, что ты в него кидаешь.

Кровь

150 ДНЕЙ

Факт За 150 дней твоя кровь обновляется. Правда, не так эффектно, как смена масла в машине, — никакого разового слива отработанной жидкости, а только ее плавная замена.

Вывод "Слив", или кровопускание, — не такая уж плохая идея. Исследования показывают: мужчины, регулярно (4–5 раз в год) сдающие кровь, на 30% реже страдают сердечно-сосудистыми болезнями. Небольшая кровопотеря повышает иммунитет, улучшает микроциркуляцию крови.

Печень

480 ДНЕЙ

Факт Полностью обновляется за 480 дней. Так что, выпивая, ты каждый раз даешь алкоголь бедному полуторагодовалому созданию. Нехорошо.

Вывод Мы не так наивны, чтобы верить, что декабрьско-январский период пройдет у тебя без ударов по печени. Но вот тебе совет: чтобы снизить вред, ешь больше спаржи. Содержащиеся в ней вещества смягчают воздействие токсинов, а значит, продляют жизнь и тебе, и твоей печени.

P.S. СИМВОЛИЧНО, ЧТО ТВОИМ МЫШЦАМ ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ЖЕ ЛЕТ, СКОЛЬКО ЖУРНАЛУ MEN'S HEALTH В РОССИИ, — 15–16

ФОТО: SHUTTERSTOCK

20 мелких радостей, которые делают жизнь лучше

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МАКСИМ НУРУТДИНОВ

01 Стоишь в длинной очереди в магазине, а тут раз — и заработала новая касса. И ты первый.

02 Проспал, опаздываешь на работу, приходишь в ожидании выговора — а начальника самого еще нет на месте.

03 **ОП! — И ПОЙМАЛ НАДОЕДЛИВУЮ МУХУ.**

04 Пошел прогуляться в лесок — набрал подосиновиков.

05 Достаешь плеер из кармана, а наушники не спутались.

06 **ПОТЕРЯЛ ДОКУМЕНТЫ, А ТЕБЕ ЗВОНИТ НЕЗНАКОМКА И ГОВОРИТ, ЧТО НАШЛА ИХ.**

07 Наткнулся на студенческий фотоальбом — и на полчаса погрузился в отчаянную юность.

08 **ВОВРЕМЯ ВСПОМИНАЕШЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ.**

09 Смотришь, как комар садится на руку, втыкает хоботок, но еще не знает, что через секунду будет казнен.

10 Выруливаешь с прилегающей дороги на главную, где пробка, а тебя сразу же кто-то хороший пропускает.

11 Раздираешь воблу — а там икра. Разделываешь селедку — а она с молоками.

12 Купил соленые огурцы, и они действительно оказались настоящими, хрустящими, солеными, а не маринованным поролоном.

13 Надеваешь куртку, в которой не ходил полгода, а в кармане 1000 рублей.

14 **ИДЕШЬ ОТДОХНУТЬ С УДОЧКОЙ НА РЕЧКУ-ПЕРЕПЛЮЙКУ — И ВЫТАСКИВАЕШЬ ВО-О-ОТ ТАКУЮ ЩУКУ!**

15 Растапливаешь гору льда в писсуаре.

16 Ты что-то коллекционируешь и находишь недостающий экземпляр в совершенно неожиданном месте. И по совершенно несерьезной цене.

17 Какой-то идиот подрезал тебя на дороге, а на следующем светофоре ты видишь его виновато оправдывающимся перед гаишником.

18 Смотришь "Что? Где? Когда?" и отвечаешь на вопрос быстрее знатоков, а потом наблюдаешь, как они пытаются додуматься до того же.

19 **НА 23 ФЕВРАЛЯ НА РАБОТЕ ПОДАРИЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНУЮ ВЕЩЬ.**

20 Просыпаешься утром — и понимаешь, что все неприятности, сложности и прочая тоска остались во сне. Или так: просыпаешься — а до будильника еще целый час.

P.S. УЧЕНЫЕ ИЗМЕРЯЛИ УРОВЕНЬ РАДОСТИ В TWITTER. САМЫЙ ВЫСОКИЙ БЫЛ В ЗАПИСЯХ, СДЕЛАННЫХ МЕЖДУ 5 И 6 УТРА

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ*

"БЫСТРЕЕ, ЧЕМ КРОЛИКИ"

Очередная комедия от "Квартета И", причем снова на тему того, о чем говорят мужчины. На этот раз мужчины будут разговаривать с похмелья, да еще и проснувшись в незнакомом месте и с незнакомыми людьми (все — сплошь звезды). Главное — вспомнить, что же было вчера.

С 1 ЯНВАРЯ

"НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОЛТЕРА МИТТИ"

Новогодний подарок всем любителям Бена Стиллера — он тут и режиссер, и главную роль исполняет. На сей раз тебя ждет история простого офисного служащего, который день изо дня мечтает о подвигах и Поступках с большой буквы. Но сможет ли этот фантазер хоть что-то сделать по-настоящему? И нужно ли это?

С 16 ЯНВАРЯ

"ВНУТРИ ЛЬЮИНА ДЭВИСА"

Очередное творение Итана и Джоэла Коэнов, в котором нет свойственных братьям мизантропии и цинизма, зато есть безупречно рассказанная история фолк-музыканта, который хочет пробиться на большую сцену (дело происходит в Нью-Йорке середины XX века), а в итоге остается даже без кота.

ПОСЕТИТЬ

С 11 ДЕКАБРЯ

МАУРИЦ КОРНЕЛИС ЭШЕР. ГРАФИКА

Московский музей современного искусства

Эшер (1898–1972) — знаменитый голландский художник-график, чьи работы легко встретить в интернете в подборке надрывающих мозг картинок (вспомни хотя бы две руки, рисующие одна другую, — это его творение). Весь этот сюрреализм, а также произведения из более ранних периодов творчества художника (всего более 100), и покажут на выставке. На Западе Эшер — классик, а к нам его привозят всего второй раз.

ДО 30 ЯНВАРЯ

"САМУРАИ. 47 РОНИНОВ"

Москва, арт-центр "Ветошный"

Это возможность попасть в воссозданный Токио эпохи японского ренессанса (тогда город звался Эдо) и прикоснуться к знаменитой легенде о том, как 47 самураев отомстили за своего господина. Разглядывать самурайские доспехи, мечи и прочие артефакты тем интереснее, что 1 января на экраны выходит свежий фильм с Киану Ривзом в главной роли, который тоже называется "47 ронинов". Сходил на выставку — добавь впечатлений в кино. Или наоборот.

ПОСЛУШАТЬ

PEARL JAM

Lightning Bolt

Классики гранжа, в отличие от большинства своих коллег, никогда не прекращали концертировать и выпускать альбомы. Эдди Веддер и его боевые товарищи даже умудрились сохранить состав и энергетику группы. Их новый альбом — живое тому подтверждение. И пусть у них уже давно нет того сырого звучания, которое отличало гранж 90-х от всего прочего, но жесткости и здоровой злобы хватает.

PAUL MCCARTNEY

New

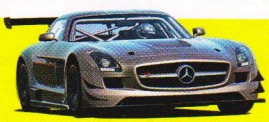
Призвав на помощь не одного, а четырех крутых продюсеров, сэр Пол записал целый альбом оригинального материала и в очередной раз доказал, что он все еще круче всех. Уже больше полувека его творения — это идеальные поп-песни, которые получаются легко — на зависть окружающим пыхтящим от натуги музыкантам. New — альбом, по саунду очень близкий к The Beatles, а постоянство — это ж признак мастерства.

MESCHIYA LAKE & THE LITTLE BIG HORNS

Fooler's Gold

Долгожданный новый альбом звезд новоорлеанского свинга, в прошлом году давших три феерических концерта в клубах Москвы. Татуированная любительница крепкого алкоголя Мешэйа Лэйк с начала 2000-х путешествовала с бродячим цирком, а оказавшись в Новом Орлеане, поняла, в чем ее призвание. С тех пор она прекрасно исполняет вечнозеленые стандарты эпохи свинга, и на новом диске — тоже.

ПОИГРАТЬ



GRAN TURISMO 6

Платформа: PS3

Самая дотошная автомобильная игра в мире возвращается. Все те автомобили, на которых ты мечтал прокатиться еще в детстве, включая концепты, серийные и гоночные модели самых известных брендов, воссозданы здесь до последнего винтика. Причем не только в плане интерьера и экстерьера, но и в смысле поведения на дороге. В качестве бонуса — скопированные до сантиметра реальные трассы. Дави на газ!

EVE ONLINE: RUBICON

Платформа: PC

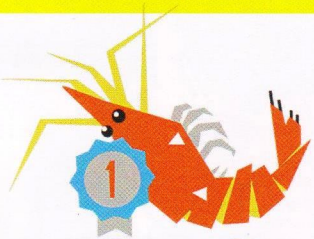
Если твоего персонажа в World of Warcraft уже знает каждая рогатая собака, а в реальный мир возвращаться по-прежнему не хочется, обрати внимание на EVE Online. Тем более и повод есть: к игре выходит масштабное дополнение Rubicon, где полно всего нового. Вместе с миллионами других игроков тебе предстоит бороздить космос, осваивать корабли (от истребителей до крейсеров), вступать в альянсы, торговать, воевать, выпивать в космических барах. Добро пожаловать на борт!

P.S. 13 ЯНВАРЯ НЕ ЗАБУДЬ ПОЧИТАТЬ MEN'S HEALTH — ХОТЯ БЫ В ЧЕСТЬ ТОГО, ЧТО ЭТО ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

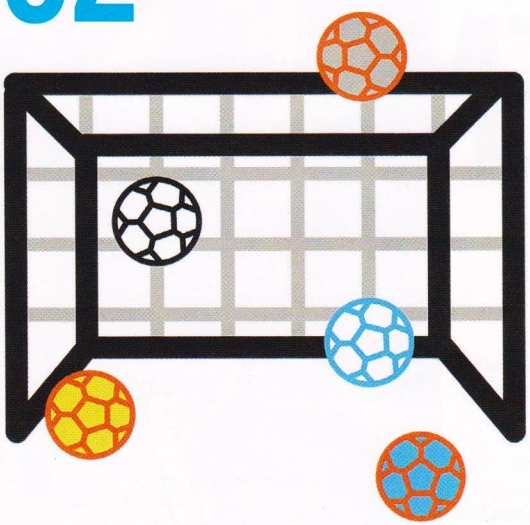


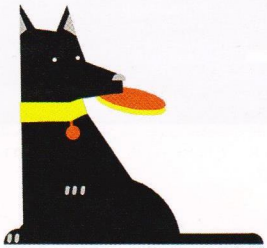
20

ГРАММОВ БЕЛКА СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г КРЕВЕТОК — ЭТО ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО В КУРИНОЙ ГРУДКЕ (23 Г). РЕЦЕПТ БЫСТРОГО И УЖАСНО ВКУСНОГО БЛЮДА ИЗ КРЕВЕТОК ИЩИ НА СТР. 38

92

ХЕТ-ТРИКА (3 ЗАБИТЫХ МЯЧА В ОДНОЙ ИГРЕ), 30 ПОКЕРОВ (4 МЯЧА) И 6 ПЕНТА-ТРИКОВ (5 МЯЧЕЙ) НА СЧЕТУ КОРОЛЯ ФУТБОЛА ПЕЛЕ. О ТОМ, КАК ФУТБОЛИСТ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ УМУДРИЛСЯ СДЕЛАТЬ ПЕНТА-ТРИК НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА, ЧИТАЙ НА СТР. 44



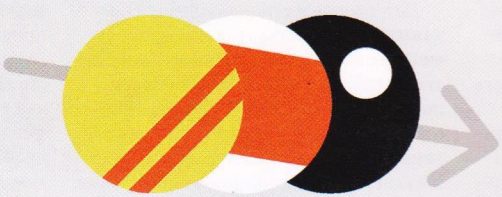


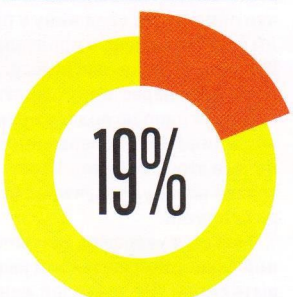
23

ГОДА И 69 ЛЕТ — В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАИБОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМ, КАК ВЫЯСНИЛИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ ЛОНДОНСКОЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ. А ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ СЧАСТЛИВ ВСЕГДА, МЫ ПОДГОТОВИЛИ СПИСОК ИЗ 20 ПРОСТЫХ РАДОСТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НА СТР. 47

ИНДОКИТАЙ

НАЗЫВАЮТ РОДИНОЙ СОВРЕМЕННОГО БИЛЬЯРДА. ДО ЕВРОПЫ ОН ДОБРАЛСЯ ВЕКЕ В XV. ПАРУ ПОЛЕЗНЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В АМЕРИКАНСКИЙ БИЛЬЯРД ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 40





РОССИЙСКИХ МУЖЧИН С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЧИТАЮТ В СВОЙ ВЫХОДНОЙ, КОГДА НЕТ ДРУГИХ ВАЖНЫХ ДЕЛ. ЧТО ПОЧИТАТЬ ВО ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 41

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/ BANGI BANG!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ЕГОР ЛОХМАЧЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ИЛЬЯ КУТОБОЙ

ЗАЧЕМ?

Как я спал с женой своего друга, и почему мне не понравилось.

ГОДАМ К 35 Я ПОНЯЛ, ЧТО СПАТЬ С ЖЕНАМИ друзей не стоит. И не то чтобы совесть меня настигла. Какая совесть? Интимные отношения с женами друзей — ну очень распространенная вещь, а если все так делают, то почему я должен стыдиться?

Убоялся общественного порицания? Тоже мимо. Кто сейчас готов защищать нравственные каноны? Вот представь: ваш трудовой коллектив узнал, что один из вас увел жену у приятеля, им теперь хорошо, а приятель в горе. Что тогда? Товарищеский суд? С этим ловеласом перестанут общаться, демонстративно не подадут руки, плюнут в лицо? Нет, совершенно ясно, что ничего этого не будет. Увел и увел, все только порадуются, что нашелся повод для сплетен.

Может, я уверовал, наконец, в древний закон, запрещающий разрушать семьи? Не возжелай жену ближнего своего и все такое? Не смешите меня. Как мы знаем, семьи теперь есть всякие и отношения внутри них могут быть любыми, кто как договорится. А следовательно, внеконтекстное осуждение факта супружеской неверности больше смысла не имеет — мало ли что там за ситуация?

Нет, скорее я столкнулся вот с чем: каким бы продвинутым в вопросе семейных отношений (на словах) ни был твой приятель и какого бы либерала широчайших взглядов он из себя ни строил, а чуть тронешь его собственность (читай — жену), и он с легкостью вернется на традиционалистские позиции, с которых удобнее осудить твою аморальность.

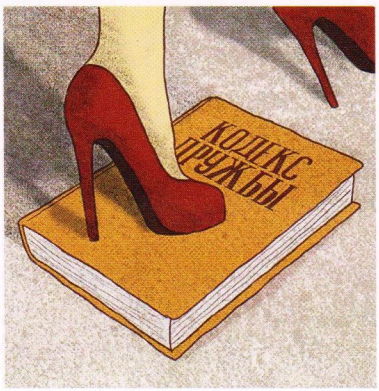
МОЙ НЕКОГДА БЛИЗКИЙ ДРУГ АНТОН САМ предложил мне свою жену Нину. Антону на самом деле не позавидуешь. Жена у него была нимфоманка с кучей типичнейших нереализованных фантазий: чтоб двое мужчин сразу, чтоб связали и взяли силой, и все в таком духе. Что ты будешь делать, когда выяснится, что мать ваших двоих детей мечтает в основном о сексе,

да в таких объемах, что тебе это все явно не под силу? Вариантов немного: можно примкнуть к свингерам — людям специально и постоянно меняющимся партнерами — или договориться с друзьями, что кажется удобнее. Секса со мной Нина хотела давно, это было видно, но я был стоек, и ее поползновений "не замечал". Но Антон пошел на поводу желаний своей жены, в результате чего мы оказались в постели втроем.

Групповым сексом это не назовешь: муж ее сначала единолично и неизобретательно трахнул, уложив вверх коленками, а потом прилег сбоку и стал наблюдать за моими действиями с далеко не расслабленным видом. Помню, что был сильно возбужден, но толком удовольствия не получил, потому что друг наблюдал за происходящим глазами страдающего человека. Это мешало и все портило. И поэтому, когда в следующий раз Антон предложил мне поехать к ним и заняться сексом, я нашел повод отказаться. У меня к тому моменту вызрел альтернативный план, как сделать так, чтобы всем было хорошо. Я позвал Нину на встречу и прямо предложил ей заняться любовью более технологично, без Антона. Ничто не мешает нам в конце концов встретиться тайно, без привлечения супруга, которому явно эта затея не по душе. А совесть нашу, если она себя проявит, мы утихомирим тем, что Антон в принципе не возражает против наших половых контактов, благо сам их инициировал.

ДАЛЬШЕ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ВСЕ БЫЛО ОЧЕНЬ красиво. Мы встречались в ампирных интерьерах отеля "Советский", в обнимку катались на мотороллере и никому ничего о своем счастье не говорили. Пару месяцев ситуация опасений не вызывала, а потом все резко и сразу пошло не туда. Нина сильно в меня влюбилась и ощутимо охладела к мужу. Даже наполнилась по отношению к нему глубокой довольно-таки злобой. События развивались стремительно, и в какой-то день сначала Нина, а потом и Антон поделились новостью: состоялся промеж ними первый разговор о разводе. А я в тот момент был вполне счастлив в относительно новом браке, вечерами укачивал годовалого ребенка. У Нины с Антоном пара чудных детей, и они, как считала Нина, останутся после развода с ней. От этих разговоров внутри у меня возникало ощущение невесомости, настолько все это было жутко: адюльтер обернулся семейной драмой, которая разыгрывается здесь, прямо перед тобой и с твоим участием.

Ждать развития сюжета я не стал, посчитав за лучшее сбежать. То есть немедленно прервать отношения с Ниной. Так жестко, так жестоко я еще ни с кем не рвал. Вспоминать тяжело, но тогда мне казалось, что это единственный способ пролонгировать их с Антоном многолетний союз. Расчет был на то, что, пережив расставание со мной, она не в силах будет порвать тут же и с Антоном. И в целом он оправдался. Их семья выжила, и все ее участники скоро приободрились: Антону предложили работу в Париже. Воодушевленная семья отправилась в загранкомандировку, а я стал привыкать к мысли, что все обошлось. Но спустя недолгое время под натиском обстоятельств реанимированная семейная идиллия разлетелась вдребезги. Антон, приезжая в Москву по делам, активизировал отношения со стародавней возлюбленной. Нина об этом узнала почти сразу. И вот он, долгожданный развод, теперь по-настоящему и навсегда. Разрыв давно живущих вместе людей принято обставлять взаимными пинками и упреками: так супруги, видимо, стараются оправдаться, объяснив окружающим и убедив себя, что дальше так быть не может и сохранять тут нечего. Ну и в этом увлекательном деле Нина, разумеется, использовала весь запас "домашних заготовок", в том числе смачно кинула Антону: "Да я год с твоим лучшим другом спала!" Антон не то чтобы потребовал объяснений, он просто сказал мне, что знает. Что говорить в таких ситуациях? Я пролепетал — мол, вот я думал, ты обо всем знаешь (Нина меня в этом пыталась уверить одно время, наверное, чтоб я не беспокоился). Не помогло. Попытка схватить первую попавшуюся ложь, чтоб прикрыть вдруг вскрывшуюся ложь огромную, выглядела нелепо, ожидаемо нелепо.



РАСЧЕТ БЫЛ НА ТО, ЧТО, ПЕРЕЖИВ РАССТАВАНИЕ СО МНОЙ, ОНА НЕ В СИЛАХ БУДЕТ ПОРВАТЬ ТУТ ЖЕ И С АНТОНОМ. И В ЦЕЛОМ ОН ОПРАВДАЛСЯ

ВОТ И ВСЕ. С ТЕХ ПОР МЫ С АНТОНОМ НЕ общаемся. Я ощущаю себя дураком. Потому что (если оставить за скобками все, что касается мук совести) все, что я получил, это 10–15 романтических свиданий. Из-за которых мне пришлось потом месяц очень сильно бояться (когда встал вопрос о разводе), пару недель переживать по поводу необходимости жесткого расставания с Ниной (ощущал себя чудовищем), потом еще переживать из-за того, что Нина-таки открыла нашу тайну (вот же сука!). Ну и особняком среди всех этих бонусов стоит еще и потеря друга. Об этом до сих пор жалею. Но тут уж некуда деваться, сам виноват.

Что можно сказать по итогам пережитого? Друзей приобретать сложно и с годами все труднее, а в плане женщин ситуация не меняется. Того определенно не стоило. Не стоило даже притом, что я в целом легко отделался: семья их в итоге распалась, но без моего прямого участия. По морде мне не дали, даже подлецом не назвали. Хотя я и сам знаю, что подлец. ■

ИГРЫ С ОГНЕМ

Олимпийский огонь всегда был больше, чем просто пламенем, которое люди передают из рук в руки. Перед открытием Олимпиады в Сочи мы решили вспомнить историю символа Игр и в процессе изучения этого вопроса выяснили еще одну вещь: оказывается, более 80 лет гореть ему помогала... Coca-Cola.

776 до н. э.

Первые задокументированные Олимпийские игры. На время состязаний прекращались войны и распри. Кроме мирного, Игры несли и религиозный смысл. Так, огонь, зажигавшийся в храме богини Геры, воздавал почести Прометею, некогда принесшему его с Олимпа людям. Пили на древних Играх вино, разбавленное водой в пропорции 1 к 3. Изначально напиток был слишком густой и жажду не утолял, а Coca-Cola тогда еще не было.

1928

Впервые в современной истории Игр в городе-столице зажжен олимпийский огонь. Этим городом стал Амстердам, в котором чашу с огнем поместили на специально построенную башню. Простые смертные наслаждались этим зрелищем с полными чашами Coca-Cola, которая как раз в 1928 году впервые стала партнером Игр и до сих пор является им, по праву считаясь старейшим обладателем этого звания.

Coca-Cola преподнесла в дар олимпийскому стадиону Лос-Анджелеса табло олимпийских рекордов.

1932

Год проведения первой в новой истории Игр эстафеты олимпийского огня. Первый факел был зажжен от солнца, как в Древней Греции. Эта традиция существует по сей день – как ты помнишь, огонь для Сочи был получен таким же образом. В 30-е годы благодаря Coca-Cola зародилась и еще одна традиция: на свет появился классический Санта-Клаус – его для рекламы Coca-Cola нарисовал художник Хэддон Сандблом. Он отказался от классического образа эльфа, изобразив Санту в виде добродушного пожилого толстяка. Теперь другим его не представляют.

1936

1948

Перед Играми в Лондоне эстафету олимпийского огня назвали "эстафетой мира". Coca-Cola же к тому моменту уже закончила еще более масштабную "эстафету мира": компания во время Второй мировой войны обеспечивала напитком американскую армию.

1952

Первая эстафета перед зимней Олимпиадой. Городом-столицей тогда стал Осло, которому Coca-Cola подарила вертолет, чтобы облегчить регулировку дорожного движения во время Игр.

1968

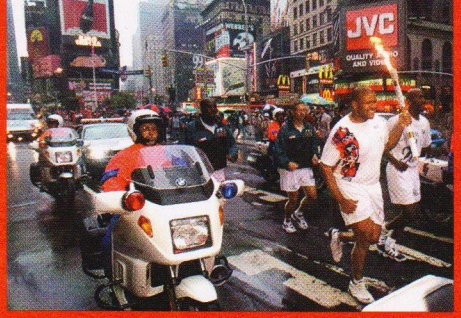
Эстафета повторила путь Христофора Колумба и завершилась историческим событием: впервые на церемонии открытия огонь зажгла женщина (спортсменка Энрикета Басило). Чтобы больше людей смогли увидеть этот и другие моменты Олимпиады, Coca-Cola организовала масштабную рекламную кампанию Игр на телевидении, существенно расширив число болельщиков.

1980

Coca-Cola была официальным партнером Олимпийских игр 1980 года в Москве, благодаря чему миллионы советских людей попробовали этот напиток и навсегда влюбились в него.

1987

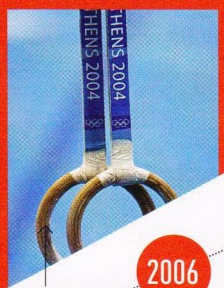
Coca-Cola стала первым спонсором олимпийского музея в Лозанне.



На открытии Игр в Барселоне огонь был зажжен горящей стрелой, которую выпустил Антонио Роболло. Чтобы это стало возможным, Coca-Cola приняла участие в организации эстафеты олимпийского огня и помогла пронести его более чем 320 000 км через 42 страны. На Олимпийских играх в Сочи Coca-Cola выступает Представляющим Партнером эстафеты олимпийского огня уже в девятый раз.

Олимпийские игры проходили на родине Coca-Cola в Атланте, чему посвятили самую длинную на тот момент эстафету: факелоносцы эстафеты олимпийского огня "Атланта-1996" путешествовали пешком, на инвалидных креслах, на велосипедах, верхом, в каноэ, на пароходе, поездом, на гидросамолете и вертолете.

Первая действительно всемирная эстафета олимпийского огня прошла в 2004 году, когда Олимпийские игры принимали Афины. Олимпийский огонь был пронесен через 30 городов, расположенных на пяти континентах, символизирующих пять олимпийских колец, включая Москву.

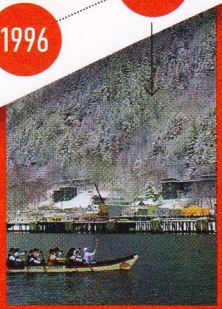


Эстафета олимпийского огня в Пекине в 2008 году продолжалась более четырех месяцев и проходила через пять континентов, а сам огонь поднимали на одну из самых высоких точек на планете – Эверест.

Во время эстафеты олимпийского огня в Лондоне в 2012 году в факеле с алюминиевым покрытием было сделано 8000 отверстий, символизирующих 8000 факелоносцев, которые пронесли олимпийский огонь.

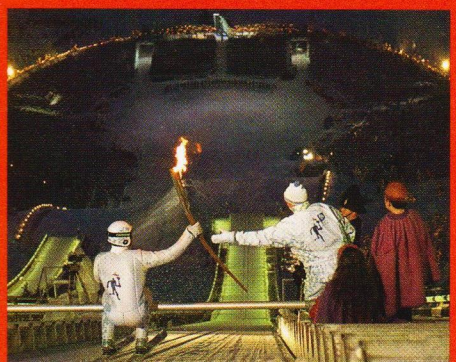
1992 · 1994 · 1996 · 2002 · 2004 · 2006 · 2008 · 2012 · 2014

На сей раз огонь летел не на острие стрелы, а вместе с человеком – прыгун с трамплина Стейн Грубен в буквальном смысле влетел на олимпийский стадион. Это был финальный аккорд эстафеты, которая при поддержке Coca-Cola преодолела 8000 км.



При поддержке компании Coca-Cola олимпийский огонь впервые был доставлен на Аляску, откуда отправился в столицу Игр — Солт-Лейк-Сити.

Перед зимними Олимпийскими играми в Турине в 2006 году компания Coca-Cola начала продвижение проекта, направленного на борьбу с лишним весом среди школьников и призывающего их больше заниматься спортом и следить за своим рационом. 412 итальянских учителей, школьников и родителей были выбраны факелоносцами эстафеты.



В самой масштабной национальной эстафете олимпийского огня "Сочи-2014", которая сейчас проходит в нашей стране, в общей сложности примут участие 14 000 факелоносцев. 2014 из них выбраны в рамках национальной кампании "Пронеси олимпийский огонь с Coca-Cola". Также в эстафете примет участие красный грузовик Coca-Cola — во многих городах он будет сопровождать огонь. А еще специально к эстафете олимпийского огня "Сочи-2014" выпустят банки Coca-Cola лимитированной серии — они позволят еще большему числу людей почувствовать свою причастность к этому празднику спорта.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

РЕДКАЯ ПТИЦА

Это третья публикация из серии о российских спортсменах на Олимпиаде в Сочи. На этот раз настала очередь прыгуна с трамплина на лыжах Дениса Корнилова.

4 ФАКТА, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О ДЕНИСЕ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Он сам пришел

Мой отец, Александр Корнилов, был тренером по прыжкам с трамплина на лыжах, но он никогда не давил на меня, чтобы я занимался его видом спорта. Правда, летом на школьных каникулах я ездил с ним в спортивные лагеря, но там я просто смотрел, как тренируются другие ребята. После третьего класса он спросил, хочу ли я прыгнуть с трамплина. Я испугался и отказался. Но зато летом после четвертого класса я сам пришел к нему и сказал, что хочу попробовать.

2. 200 м, полет нормальный

Я никогда не забуду, как в 2004 году на чемпионате мира прыгнул на 207,5 м и стал первым российским атлетом, преодолевшим отметку 200 м. Чтобы тебе было легче оценить масштаб моего достижения, представь себе, что я как бы пролетел над двумя футбольными полями в длину. Это было на командных соревнованиях, по их итогам мы заняли 7-е место, что было тоже неплохо.

3. Совсем зашился

Так получилось, что сейчас я сам шью себе комбинезоны для выступлений. У меня есть свои ноу-хау, получается не хуже, чем у профессионалов. В этом нет особой необходимости, просто мне нравится шить и у меня получается. Наверное, такое хобби у меня от мамы, которая всю жизнь проработала на швейной фабрике. А начинал я с того, что сам подгонял себе комбинезон по фигуре, потом несколько лет делал то же самое для других ребят из сборной.

4. Улетная доза

В прыжках с трамплином мне нравится многое. Например, мы много путешествуем по миру, наши выступления на соревнованиях смотрят тысячи человек. Но самая главная причина, по которой я прыгаю на лыжах, — это чувство полета, которое переживаешь в воздухе. Описать его сложно, но оно действует как наркотик.

Денис Корнилов

РОДИЛСЯ: **14.08.1986**

РОСТ: **179 СМ**

ВЕС: **64 КГ**

ПОБЕДЫ: **ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ**

ДЕНИС КОРНИЛОВ ПРО ТРАМПЛИНЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

МОЩНЫЕ

Главная характеристика трамплина — это размер холма для приземления, так как он ограничивает максимально возможную дальность полета. Дело в том, что атлет должен обязательно прилетать на наклонную поверхность, а не на горизонтальную, так как на склоне удар при касании о землю гораздо слабее. Поэтому, когда говорят про размеры трамплина, речь идет не о высоте разгонной башни, а о длине воображаемой линии, проведенной по склону холма от края прыжкового стола до подошвы. По-русски это расстояние называется "мощностью", по-английски обозначается аббревиатурой HS. На Олимпийских играх атлеты прыгают с "больших" (мощностью от 110 м до 184 м) и "нормальных" (мощностью от 85 до 109 м) трамплинов. Так, в Сочи построены трамплины мощностью 140 и 106 м. Еще бывают "малые" (до 49 м), "средние" (от 50 до 84 м) и "летные" (больше 185 м).

ОПАСНЫЕ

Теоретически прыгать с больших трамплинов рискованнее, чем с маленьких, просто потому, что спортсмен на разгоне достигает больших скоростей. Например, на летном можно ускориться до 100–120 км/ч. Но для профессионала трамплины не делятся на страшные и безопасные. Опасными прыжки делают два фактора: ветреная погода и плохая физическая форма. Если действуют оба, то бывает страшно, как, например, однажды было мне на самом большом в мире трамплине — норвежском Vikersundbakken, мощностью 225 м. Представь себе: крутой разгон высотой метров в 60, вечер, а вечером на таких больших трамплинах редко прыгают; плюс видно, как внизу на приземлении ветер переметает снег; а у меня крайне плохая форма — за пару дней на соревнованиях я едва не "встал на рога", то есть чуть не приземлился на голову. В общем, жду я там наверху своей очереди прыгать и думаю: "Что я здесь делаю?" Для опытного прыгуна вроде меня это крайне необычный ход мысли.

НОВЫЕ

Кто бы ни комментировал телетрансляцию прыжков на лыжах с трамплина на Олимпиаде, он обязательно упомянет, что в Сочи построены трамплины нового типа. Дело в том, что в начале нулевых было принято решение внести изменение в принципиальную конструкцию трамплинов. С тех пор все новые трамплины делают более пологими, чтобы на самом крутом участке — на закруглении перед прыжковым столом — спортсмен испытывал меньшее давление центробежной силы. Идея хорошая, но российские спортсмены пока к новшеству не привыкли. У нас, в отличие от, например, Европы, по свежим правилам начали строить совсем недавно — всего 3–4 года назад.

ЛЕТОМ НА ЛЫЖАХ

Летние прыжки на лыжах на искусственном покрытии существуют уже несколько десятков лет. Общее правило: летом прыгать легче, чем зимой, так как покрытие на приземлении всегда одинакового качества, а снег может, например, подтаять или подмерзнуть.

3 ПУНКТА, БЕЗ КОТОРЫХ ДАЛЕКО НЕ УЛЕТИШЬ

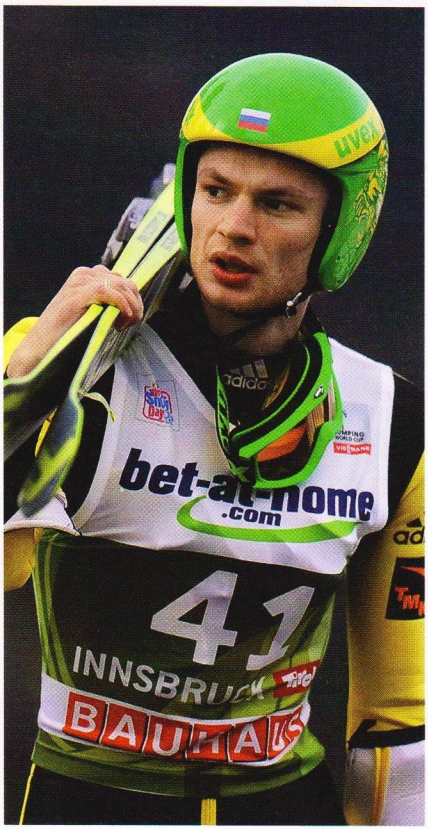
1. Спецтренировки

Если посмотреть на наш спорт со стороны, то может показаться, что мы должны довольно однообразно тренироваться — по большому счету спортсмен во время прыжка делает всего две вещи: резко и сильно отталкивается ногами от прыжкового стола в конце разгона и затем в воздухе принимает оптимальную позу для того, чтобы планировать максимально далеко. Действительно, в тренажерном зале мы развиваем в основном только взрывную силу и только нижних конечностей. Например, отрабатываем начальное движение рывка со штангой. А вот развитой верхний плечевой пояс нам не нужен, я вряд ли смогу подтянуться больше двух раз.

С другой стороны, для планирования требуются безупречные чувство равновесия и координация, и чем больше у тебя развито разных двигательных навыков, тем лучше. Поэтому на тренировках мы часто используем упражнения из арсенала акробатов: например, ходим по канату или тренируем баланс с помощью фитбола.

2. Экипировка

В моем виде спорта настолько подробно расписано, в чем и с каким оборудованием должен прыгать атлет, что на первый взгляд кажется: добиться преимущества с помощью технологий невозможно. Например, в правилах до миллиметра установлена возможная толщина костюма, зафиксированы конкретные аэродинамические характеристики материала, из которого он должен быть сшит, а также запрещено вносить изменения в форму шлема и защитных очков. Однако от подбора экипировки по-прежнему зависит очень много. Например, грамотно сделанные подошвы ботинок помогают спортсмену сохранять оптимальную стойку для набора максимальной скорости во время разгона, а у термобелья делают специальные снижающие трение вставки, чтобы во время полета внешний комбинезон мог полностью расправиться и обеспечить прыгуну максимальную площадь поверхности тела для планирования. Лыжи за счет балансировки и грамотного подбора упругости разных участков помогают атлету принять правильное положение при отрыве от "стола".



3. Вес

При разгоне тяжелые прыгуны развивают немного большую скорость, чем легкие, но зато значительно хуже летают. В результате спортсмены стали изнурять себя диетами. К началу нулевых в моем спорте некоторые атлеты уже чуть ли не просвечивали. Чтобы бороться с анорексией, в 2004 году было установлено стандартное отношение веса к росту прыгуна, и тех, кто до него не дотягивал, обязали использовать более короткие лыжи. Эта мера помогла. Например, я 10 лет назад весил 52 кг, а сейчас — 64 кг. ■

ГЛАЗА БОЯТСЯ

Денис рассказал нам о паре типичных ситуаций, которые ставят крест на карьере прыгуна с трамплина (как бы мрачно ни звучало это выражение в контексте его спорта).

РУБЕЖ

Когда учишься прыгать, размер трамплинов нарастает ступенчато, и в один прекрасный момент ты оказываешься на таком, который вызывает у тебя сильный страх. Для меня таким рубежом стал 40-метровый трамплин. После того как я его преодолел, другие трамплины мне давались уже легко. Но некоторые ребята не могут справиться с собой, и им приходится уходить из спорта. Вместе со мной занимался мальчик, который классно прыгал, но плохо видел. Когда он подрос, ему сделали операцию по улучшению зрения. После этого он больше не смог заниматься нашим видом спорта. Видимо, свой непреодолимый рубеж он в свое время просто толком не разглядел.

КЛИН

Взрослые атлеты тоже уходят из спорта по психологическим причинам. Бывает так, что спортсмен показывает высокие результаты, а потом ловит клин (это может быть падение или какое-то происшествие в личной жизни) и перестает выступать. Хороший пример — словенский прыгун Винко Богатай, который упал на чемпионате мира по прыжкам с трамплина в 1970 году. Он отделался лишь сотрясением мозга, но больше выступать на соревнованиях не смог.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕКСТ:
ЙОН ЭКСВОРТИ

СЕРДЦУ ПРИКАЖЕШЬ

Она ушла, забрав вещи и котика? Это случается, и мы тебе сочувствуем. Но взгляни на ситуацию с другой стороны: наступает Новый год, а значит, сейчас самое время начать свою жизнь с чистого листа. Мы тебе в этом поможем: вот семь шагов, сделав которые, ты с наименьшими потерями и за кратчайший срок придешь в норму.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Шок

Сотрудники Университета Огайо выяснили: сам факт разрыва, как и любой другой стресс, стимулирует организм к выработке избыточного количества адреналина — эта реакция досталась нам от предков, на случай если тебе нужно сбежать от страшного хищника. Но ты никуда не бежишь, сидишь дома и утираешь сопли: энергия не находит выхода, отсюда головная боль и постоянное ощущение тревоги. **ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО** Исследование, проведенное в Клинике головной боли в Чикаго, показало, что 200 мг кофеина (это три эспрессо или три американо) снимают головную боль получше болеутоляющих. Как справишься с болью — шнуруй кроссовки и отправляйся на пробежку, чтобы избавиться от избытка энергии. В качестве бонуса от тренировки ты получишь заряд эндорфинов, которые хотя бы ненадолго сотрут эту грустную мину с твоего лица.

ШАГ ВТОРОЙ

Нездоровое влечение

Ты места себе не находишь, хочешь позвонить ей, начать все заново... "Все дело в дофамине — твой мозг привязался к ней не меньше тебя и требует новой дозы этого "наркотика", который выделяется при виде любимого существа", — объясняет биолог и антрополог Хелен Фишер. Потребуется время, чтобы организм "отрегулировал" уровень гормонов под твою новую жизнь. А пока ты перевозбужден и поэтому паникуешь. **ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО** Нет лучшего способа выкинуть всю эту муть из головы, чем отправиться в отпуск, пусть и короткий. Согласно исследованию, опубликованному в Applied Research in Quality of Life, твой организм вырабатывает "гормоны радости", когда ты еще лишь планируешь отпуск. И само собой — в процессе. Необязательно сбегать на полгода на Мальдивы — махни с друзьями в Питер на выходные, все тебе на пользу.

ШАГ ТРЕТИЙ

Уныние

После пика адреналина ты чувствуешь себя подавленным. Твое разбитое сердце работает не так активно, как должно, отсюда пониженное давление и усталость, рапортуют сотрудники Университета Джона Хопкинса. **ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО** Тебе нужен по-настоящему острый обед. Хватай приятелей и отправляйтесь в мексиканский ресторан — местный повар знает, как подпалить твой желудок. Содержащийся в жгучих перцах капсаицин — природный ускоритель сердцебиения, он поможет тебе справиться с плохим настроением, уверены в Калифорнийском университете. Можешь даже выпить пару шотов "рыжего пса" (текила с соусом табаско), в нем тоже есть капсаицин. Но не переборщи, иначе завтра узнаешь, что отправлял бывшей нелепые смс. Кстати, поставь приложение Drunk Dial NO! (оно на время блокирует возможность звонка определенным абонентам). Аналогичные блокираторы существуют и для смс, и для постов в социальных сетях.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Слабость

Как только твой мозг наладит нормальную подачу дофамина (а на это уйдет минимум дня три, согласно доктору Фишер), он перейдет в защитный режим. Твоя иммунная система ослабнет — как бы теперь не подцепить сопливую простуду. **ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО** И снова выход из ситуации — правильно поесть. Отправляйся на кухню и запеки в духовке домашнюю пиццу с помидорами и красным луком. Во-первых, отвлечешься, во-вторых, содержащийся в овощах кверцетин укрепит твой иммунитет. С той же целью заправляйся время от времени виноградом, брокколи и зеленым чаем. Кроме того, исследование Университета Токусимы (Япония) показало: кверцетин подавляет выработку кортизола, гормона стресса, полезного, когда тебе нужно сбегать от хищника, но вредного, когда ты сидишь и переживаешь. В конечном счете он может довести тебя до инфаркта.

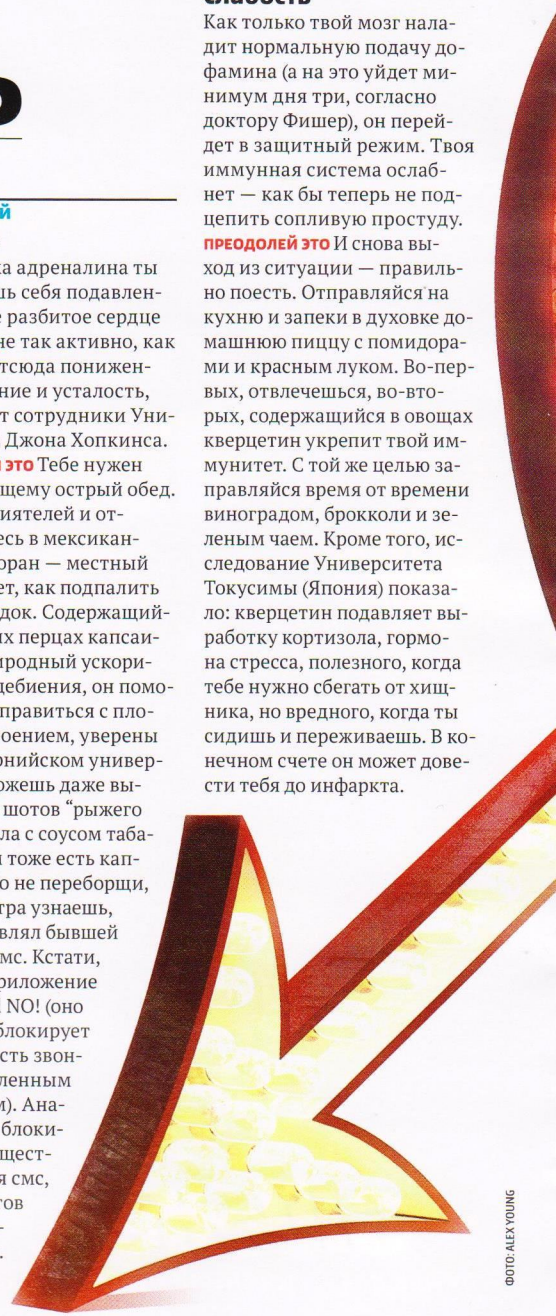


ФОТО: ALEX YOUNG

ШАГ ПЯТЫЙ

Гнев

Ты уже многое пережил, и кажется, все позади. Но тут выработка гормонов стресса достигает пика, организм с бешеной скоростью расходует серотонин, и твой мозг прекращает его синтез, чтобы не истощить тебя до смерти. "Ты стал раздражительным, теперь вывести тебя из себя может почти что угодно", — объясняет Майк Грин, профессор Астонского университета. Спокойно, не рви журнал, дочитай до конца.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Осознание причин, по которым ты злишься, сделает тебя более рациональным. К таким выводам пришли исследователи из Калифорнийского университета. Направь свой гнев на что-то, что бесило тебя в ваших отношениях, и вскоре будешь рад, что разорвал их. Но только не становись пленником собственного гнева. Выпусти пар и успокойся — отбей как следует боксерскую грушу или поиграй на приставке.

ШАГ ШЕСТОЙ

Опустошенность

"Никак не справишься с депрессией? Загрузи холодильник, — советует профессор Грин. — От стресса мозг может увеличить активность блуждающего нерва, контролирующего твое пищеварение". Ты, может, уже не слушаешь грустные песенки, но тебя изматывает отсутствие аппетита.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Вдохни полной грудью. "Глубокое дыхание сигнализирует мозгу, что опасности нет, — объясняет гипнотерапевт Джейк Тоби. — Вдыхая, досчитай до восьми. Задержи дыхание на четыре счета и медленно выдыхай". Затем прислушайся к телу. Если чувствуешь где-то напряженность, сфокусируйся на полминуты, попробуй расслабить это место. Это поможет организму одолеть стресс. А теперь как насчет ароматного стейка?

ШАГ СЕДЬМОЙ

Ломка

Ты привык к одиночеству. Пора начинать общаться с другими людьми. "Разрыв социальных связей может привести к расстройству нервной системы", — предупреждает Брегье Гюнтер Мур, профессор Амстердамского университета, изучавший психологические последствия разрыва отношений. Давай, отправляйся куда-нибудь, иначе закончишь полным невротиком.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Только представь: никаких больше "еще одну кружечку, и я домой, хорошо, дорогая?". Займись тем, чем был рад заниматься до начала отношений, будь то выпиливание лобзиком или опустошение баров с друзьями. Твоя задача — ощутить себя по-новому, без той-кого-нельзя-называть. Знаешь, что это? Это свобода, старина. ■

ТЕКСТ:
РИЧАРД САЙН

И СОЗДАЛ ДЖОН "ЗЕМЛЮ"

Джон Хэнк — человек, без которого не было бы сервиса Google Earth, — рассказывает, как он перекроил свою карьеру. Присмотрись к его пути, ведь он ведет к успеху.

ПОЯВЛЕНИЕ GOOGLE EARTH БЫЛО историческим событием даже для тех, кто не увлекается технологиями. Большинство из нас запомнили тот момент, когда впервые "прошлись" по своей улице на компьютере. Побочный проект — Google Maps — был не менее крутым. Теперь нам никогда не придется спрашивать, как проехать.

Вся история началась с пары беглецов из занимавшейся трехмерной графикой компании Silicon Graphics, которые в 2000 году показали предпринимателю Джону Хэнку анимированный ролик постепенного увеличения изображения Земли из космоса до масштаба отдельных улиц в Денвере. Та дискуссия началась с обсуждения идеи видеоигры, но закончилась идеей создания реальной трехмерной карты мира, с которой мог бы взаимодействовать любой человек в любой точке планеты. (У тебя есть своя гениальная идея? Смотри, как сделать первый шаг на следующей странице.)

ФОТО: КОДИ ПИКЕНС

ТВОИ 5 ШАГОВ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Решительность Джона Хэнка помогла ему привести свою команду к победе. Учись.

1

МЕЧТАЙ, ПОТОМ ВОПЛОЩАЙ

Идея трехмерной карты мира давно встречалась в научной фантастике, но никто не решался воплотить ее. Увидев демонстрационный ролик, Хэнк сразу понял, что пользователям этот сервис понравится. "Успех — это умение выбрать правильную возможность, — говорит он. — Найти что-то, что должно быть, но чего еще нет, вне зависимости от того, сможешь ли ты создать это сам или нет. В последнем случае возьми на себя роль организатора".

Понимая, что перед ними огромная работа, Хэнк и программисты-гуру Брайан МакКлендон и Майкл Ти Джонс создали в 2001 году компанию Keyhole, которая занялась трехмерной картографией. (Формируешь команду? Смотри второй шаг.) Она начала продавать свои картографические услуги клиентам, среди которых был Пентагон. А потом CNN рассказала о Keyhole всему миру во время войны в Ираке, использовав ее технологию для симуляции полета над Багдадом. Это привлекло внимание Google, которая и купила Keyhole в 2004 году.

Хэнк не ожидал, что приживется в такой огромной компании, как Google. Он был слишком привязан к неформальной и творческой атмосфере, свойственной стартапам. Но один интересный проект следовал за другим: Maps, Street View, Google Moon и Google Sky. Шесть лет спустя Джон Хэнк уже руководил целым подразделением из нескольких сотен сотрудников и только тогда, поняв, что после решения административных вопросов у него не остается времени на творчество, решил уйти. (Работа перестала доставлять удовольствие? Смотри третий шаг.) В Google сочли, что это плохая идея, и предложили компромисс: они позволили ему создать стартап внутри компании. Хэнк представил идею, освежил навыки программирования и провел полгода в работе над

GOOGLE ПОЗВОЛИЛА ХЭНКУ СОЗДАТЬ СТАРТАП ВНУТРИ КОМПАНИИ

прототипами и созданием команды, в которую вошли несколько ветеранов из Google Earth и Maps. (Хочешь обеспечить успех? Смотри четвертый шаг.)

Новый стартап получил название Niantic Labs в честь китобойного судна, которое село на мель в Сан-Франциско во времена Золотой лихорадки и впоследствии было переоборудовано сначала в магазин, а потом в отель. С развитием города "Нианти" в буквальном смысле врос в него и оказал-

ФОТО: CODY PICKENS

2 ПООЩРЯЙ ПОЛЕЗНЫЕ СПОРЫ

Люди — главная составляющая успеха, но они могут конфликтовать между собой. "В моей команде есть таланты с амбициями рок-звезд, но ведь надо и дела делать", — говорит Хэнк. Не бойся конфликтов и не пытайся пресекать их в зародыше. Где-то твои "рок-звезды" сами найдут компромисс, а где-то конфликт поможет по-новому взглянуть на проблему. Вслушивайся во все звучащие аргументы, а разнимай конфликтующих, только если дело дошло до взаимных оскорблений и драки.

3 ДЕМОНСТРИРУЙ СВОЮ СТРАСТЬ

Хэнк считает, что хороший начальник всегда ищет людей, которые искренне переживают за проекты, над которыми работают. При просмотре кандидатов он отдает предпочтение людям с предпринимательской жилкой и опытом собственных побед, пусть даже это было что-то небольшое, что помогло оплатить счета за обучение. "Любая инициатива говорит об энергичности человека и способности творчески решать проблемы. Это имеет для меня огромное значение".

4 УЧИСЬ У ВСЕГО

Хэнк извлекает уроки из любого опыта, причем не только успешного. Это умение трезво смотреть на вещи он ищет и в других. Неудачи в особенности трудны для анализа, говорит экономист Тим Харфорд, и мы склонны смешивать их с успехами, чтобы получать в целом радужную картину прошлого в памяти. Но это не поможет тебе работать лучше. Помни, неудача — это не порок. "Если ты пытаешься сделать что-то значительное и новое, ты не можешь избежать ошибок", — говорит Харфорд.

5 ВЫЙДИ ЗА РАМКИ ДЕНЕГ

Когда людей в твоей команде держит только зарплата, они перестают вкладывать в работу душу, от чего страдает результат. Хэнк всегда ищет что-то, кроме денег, что может зажечь в глазах работающих у него людей огонь. Например, в 2005 году отдел Google Earth работал круглые сутки, обрабатывая снимки Нового Орлеана после урагана "Катрина", чтобы эвакуированные жители могли проверить состояние своих домов. Людям нужны амбициозные задачи и новизна — тогда все получится.

ся окружен городским пейзажем. Миссия Niantic Labs — рассказывать нам о таких скрытых от других достопримечательностях. (Ищешь более амбициозную цель, чем та, что ставят перед тобой? Смотри пятый шаг.)

Приложение Field Trip, разработанное стартапом, отслеживает твое местоположение и выдает сообщения при приближении к чему-то интересному, будь то памятник или отличный ресторан. Niantic также разработал мультипользовательскую научно-фантастическую игру Ingress, которая завязана на реальных местах на Земле и превращает мир вокруг тебя в огромную игровую площадку (русскоязычный сайт проекта — niantic-ru.com).

Field Trip для iPhone и Android быстро набирает популярность, а недавно Niantic запустила это приложение для очков дополненной реальности Google Glass. Надеваешь их и в реальном времени получаешь информацию о том, что тебя окружает или скрывается за углом. Так что, если первый проект Хэнка Google Earth открыл нам мир на нашем рабочем месте, то теперь он хочет сделать это и за пределами компьютера.

Думаешь, это доступно только сотруднику Google? Не торопись. "Подумай, что ты действительно хочешь сделать, и проси это, — говорит Хэнк. — Если твои желания совпадут с намерениями компании, все вполне может привести к взаимовыгоде". ■

АМЕРИКАНСКАЯ ЛЕГЕНДА

Schott N.Y.C

В РОССИИ С 1997 ГОДА

РЕКЛАМА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР КОМПАНИЯ

ВТОРОЙ ФРОНТ

www.voentorg.ru www.schottus.ru

Опт +7(495) 947 3038

ТЕКСТ:
САРА ЛА ФОНТЕЙН,
КУЛИНАРНЫЙ ЭКСПЕРТ МН,
ВЕДУЩАЯ КУЛИНАРНЫХ
ПРОГРАММ

ПОСТРОИЛИСЬ СВИНЬЕЙ

Один рецепт против всех зимних бед: запеченная свинина, которая придаст тебе сил и укрепит иммунитет.

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

ТВОЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ

ЗНАЕМ МЫ ЭТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ: тут выпил стакан сладкой газировки, там кексик хватанул, тут мороженое проглотил. Это все твой организм, в холодное время года особенно требующий энергии, пытается получить ее самым прямым путем — из углеводов. Но остановись! В сладком полно рафинированных карбогидратов, которые пуще насыщенных жиров грозят тебе лишним весом, заболеваниями сердца или даже раком. Слушай план спасения: приготовь свиную вырезку по этому рецепту, чтобы насытить организм "правильной" энергией и заодно укрепить иммунитет. Свинина полна цинка и витамина B_{12}, необходимых твоему организму для нормального метаболизма, жирового и углеводного обмена. Используй один из трех вариантов суперсекретного маринада, который придаст блюду дополнительную пользу. Вот чего тебе не хватает в эти каникулы, а вовсе не кофе глясе.

АРСЕНАЛ:

- 1½ кг свиной вырезки на косточке, со шкуркой
- 1 ст. л. имбиря, поруби
- 1 перец чили, поруби
- 300 г брокколи, бланшируй, нарежь
- 450 г пекинской капусты
- 200 г красной чечевицы, предварительно отвари
- 2 ч. л. сока лайма

ПЛАН СРАЖЕНИЯ:

1. На слабом огне подрумянь свинину с обеих сторон.
2. Выбери маринад (см. справа), смешай со столовой ложкой оливкового масла и обмажь этим соусом мясо с обеих сторон.
3. Затем укладывай свинину в разогретую до 230 градусов духовку на 15 минут, пока шкура не станет коричневой.
4. Дай мясу 10 минут остыть, затем заворачивай его в фольгу и готовь еще 20 минут при 160 градусах.
5. Параллельно поджарь на среднем огне в течение двух минут, постоянно помешивая, имбирь, чеснок и чили.
6. Добавь нарубленную брокколи и пекинскую капусту, жарь еще 1–2 минуты. Теперь добавляй чечевицу и сок лайма. Еще 3 минуты — и готово. ■

Добавь пользы с помощью одного из этих маринадов, готовящихся по одному принципу:

1½ ст. л. горчицы (лучше цельнозерновой)
2 ст. л. одного из следующих продуктов...

ВЫГЛЯДИ ЛУЧШЕ

Абрикосовый джем

Каротиноиды из абрикосов придадут твоей коже здоровый вид, уверены исследователи Университета Ноттингэма.

ПОБЕДИ ПРОСТУДУ

Апельсиновое варенье

Витамин С разогреет и восстановит иммунную систему, а если ты уже приболел — продолжительность симптомов простуды сократится на 8%, согласно исследованию организации Cochrane Collaboration.

УДИВИ ЕЕ В ПОСТЕЛИ

Ананасовый джем

Марганец из ананасов повышает уровень твоих половых гормонов, сообщает Университет Мэриленда. Вот и согреетесь.

Профилактика

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

ГЛАДКИЙ Я

На выпускном ты щеголял пышной шевелюрой не хуже, чем у бобтейла, а сейчас, когда смотришься в зеркало, вспоминаешь строчку: "Плешивый щеголь, враг труда"? Специально для таких, как ты, мы подготовили прейскурант средств, которые действительно помогают справиться с облысением, — от самого дешевого до самого дорогого.

ПО ДАННЫМ АМЕРИКАНСКОЙ медицинской ассоциации, 25% мужчин начинают лысеть к тридцати годам, а к шестдесяти доля плешивых среди сильной половины человечества достигает 66%. В принципе, в телевизоре полно лысых ролевых моделей, существование которых должно примирять нас с выпадением волос: Брюс Уиллис, Дуэйн "Скала" Джонсон, Николай Валуев. Но не примиряет. "Густые волосы всегда ассоциировались с молодостью и мужественностью, а алопеция (медицинское название облысения — МН) — признак старения", — объясняет Альберт Маннес, ученый из Университета Пенсильвании, занимающийся изучением психологических аспектов облысения.

Средств, которые обещают победить лысину, хватает. Но лишь немногие из них доказали свою эффективность. Чтобы облегчить тебе выбор, мы составили список из 6 самых действенных способов борьбы с лысиной, расположив их для твоего удобства в порядке возрастания стоимости.

Анализируй это

- **ПРОЙДИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** В первую очередь установи, по какой причине у тебя редеет шевелюра. В 95% случаев выпадение волос у мужчин происходит по так называемому андрогенетическому типу. В этом случае луковицы волос, растущих на лбу и на темени, разрушаются под действием активной формы мужского гормона тестостерона — дегидротестостерона (ДГТ). Волосяные фолликулы на затылке и по бокам в этом слу-

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

чае не страдают, они не чувствительны к ДГТ. Но есть другие виды облысения. Например, диффузная алопеция (выпадение волос по всей голове), причиной которой может быть стресс, неправильная диета, гормональные нарушения. Или очаговое облысение (на голове появляются многочисленные проплешины, "пятна" без волос), вызываемое сбоем в работе иммунитета. Или рубцовое облысение, за которое чаще всего несут ответственность инфекции. Терять волосы ты перестанешь, только если врач найдет первопричину облысения и устранит именно ее.

Трихоскопия Доктор раздвигает рукой в перчатке оставшиеся у тебя на голове локоны и снимает на видеокамеру состояние кожного покрова. Затем специальное программное обеспечение, которое умеет отличать одно облысение от другого, анализирует эту картинку и выдает диагноз. От 500 руб.

Биохимический анализ У тебя выдергивают по несколько волос из десяти разных мест на голове и затем проверяют содержание в них микро- и макроэлементов. Цель — выявить нарушения в твоем метаболизме, которые могли спровоцировать облысение. От 2000 руб.

Побочные эффекты Не наблюдались.

Что ты мне втираешь

● **РАСТВОРЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ** Дальше речь пойдет про средства для борьбы с лысиной, которые стоит применять, только если врач установил, что у тебя андрогенетическая алопеция. И забудь про луковый сок и лосьоны от облысения с маслом можжевельника. Пользуйся препаратами, содержащими миноксидил. В США это одно из двух лекарственных веществ, одобренных в качестве средства от облысения управлением по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA). Минздрав РФ тоже признал миноксидил средством против алопеции. На данный момент доказано, что при нанесении на кожу головы это вещество может не только остановить выпадение волос, но иногда и стимулировать их рост.

Миноксидил, вещество из группы производных пиримидина Механизм действия препаратов на его основе точно не установлен. Предполагается, что он улучшает микроциркуляцию крови в коже головы, стимулирует переход волосяных луковиц в фазу роста. Эффект обычно становится заметен лишь после полугода использования, при этом средство надо наносить на голову как минимум 2 раза в день. Стоит перестать пользоваться миноксидилом, и спустя несколько месяцев лечебный эффект сойдет на нет и ты продолжишь лысеть. По словам Джорджа Костарелиса, профессора кафедры дерматологии Университета Пенсильвании, не стоит рассчитывать, что от миноксидила у тебя вырастет пышная грива, но остановить облысение этому веществу вполне под силу. Годовой курс — от 5000 руб.

Побочные эффекты Усиленное выпадение волос в первый месяц после начала применения (в норме должно прекратиться в течение 2–4 недель), дерматит волосистой части головы, себорея.

Горькая пилюля

● **ТАБЛЕТКИ ОТ ОБЛЫСЕНИЯ** С главным виновником облысения по мужскому типу — дегидротестостероном, успешно борется финастерид. Это второе вещество из списка средств против облысения FDA (первое, если ты забыл, — миноксидил). К сожалению, в России официально не продаются препараты с финастеридом, предназначенные специально для лечения алопеции (таблеток из неофициальных поста-

ПРОВЕДИ ЧИСТКУ НА КУХНЕ

Не хочешь быть похож на бильярдный шар? Приведи в порядок свой рацион.

ОТКАЖИСЬ ОТ ЖАРЕНОГО

Так ты снизишь активность сальных желез, а следовательно, согласно результатам исследования, проведенного в Корнелльском университете (Нью-Йорк), снизишь скорость образования в коже головы вредного для волосяных луковиц ДГТ.

НЕ НАЖИМАЙ НА ДЕСЕРТЫ

Резкий всплеск выработки инсулина может запустить выброс в кровь больших количеств тестостерона, который является строительным материалом для ДГТ.

вок у нас полно). Поэтому приведенная ниже информация носит общеобразовательный характер — мы ни в коем случае не призываем тебя покупать не одобренные Минздравом РФ лекарственные средства.

Финастерид, вещество из группы производных карбоксамида частично блокирует переход тестостерона в активную форму — ДГТ, и таким образом защищает твои волосяные луковицы от уничтожения. Эффект становится заметен через 3-4 месяца после начала приема. Как и в случае с миноксидилом, стоит прекратить прием финастерида, и лысина начнет брать свое. Особо рассчитывать на рост новых волос не стоит, чаще всего финастерид просто защищает уже существующие. Годовой курс у "серых" поставщиков — от 9000 руб.

Побочные эффекты ВНИМАНИЕ! Финастерид может сыграть с тобой плохую шутку в постели. В некоторых случаях он вызывает ухудшение потенции и нарушение сперматогенеза. И еще: не стоит заниматься самолечением с помощью препаратов с финастеридом, которые продаются в российских аптеках официально. Они предназначены для лечения аденомы предстательной железы, и в них содержится в 5 раз больше действующего вещества, чем нужно для борьбы с алопецией.

Технологии джедаев

● **СТИМУЛЯЦИЯ ЛАЗЕРОМ** Лечение облысения низкоинтенсивным лазерным излучением является официальным методом борьбы с алопецией в США, то есть он одобрен FDA. Нужны еще доводы "за"? Недавно корейские ученые провели исследование, в ходе которого лысеющие подопытные облучались лазером в течение полугода. В итоге, количество волос на их головах за этот период увеличилось в среднем на 15%.

Лазерная расческа Причесался, а заодно подлечился. От 20 тыс. руб.

Лазерная терапия Лечение в специально оборудованном кабинете считается более эффективным, чем облучение кожи головы с помощью расчески. Но для прохождения курса надо ездить в клинику как минимум раз в неделю на протяжении всего курса. От 25 тыс. за 8-месячный курс.

Побочные эффекты Не наблюдались.

Это какая-то накладка

● **ИСКУССТВЕННЫЕ ВОЛОСЫ** Это единственный способ вернуть себе ту самую шевелюру, которой ты щеголял на выпускном. Плюс он помогает при всех видах алопеции, а не только в случае АГА. Мы не хотим глумиться над твоим горем, поэтому ты не узнаешь из этого материала про парики из синтетики, цена на которые начинается от 2 тыс. руб. Вообще, нет ничего зазорного в том, чтобы надеть на свой лысый скальп искусственный скальп с модной прической. Главное, чтобы это было незаметно.

Парик Будь готов к тому, что хороший парик делается на заказ и стоит недешево. А еще: по-хорошему, тебе потребуется сразу три. Один ты носишь, второй — в чистке, третий — запасной на случай, если первый вдруг порвется, а тебе надо срочно на встречу с партнерами по бизнесу. От 30 тыс. руб.

Система Так сейчас называют накладки на лысину. Основа системы — тонкая сетка, к которой вручную, буквально по волоску, привязана твоя новая шевелюра. Сетка в нескольких местах приклеивается к голове и носится, в отличие от парика, все время — ее не надо снимать ни ночью, ни когда принимаешь душ. Поэтому и считается, что она лучше парика. Обычно за 6 месяцев система ветшает, после чего ее нужно менять на такую же новую. От 40 тыс. руб.

Побочные эффекты У тебя в жизни появится настоящая тайна.

Под нож

● **ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС** Действенный способ вернуть растительность на те области головы, где она исчезла. Эффективность этих методов зависит от возможностей твоего кошелька — пересадка стоит дорого, а также от того, сколько у тебя осталось волос, пригодных к трансплантации. К сожалению, современная медицина пока не умеет пересаживать людям волосы от других людей или животных, а волосы, которые растут у тебя на теле, на голове вряд ли будут смотреться органично.

FUT У тебя вырезается тонкая ленточка кожи с волосами, например, из затылочной области головы. Затем ленточку режут на маленькие квадратики, которые потом вживляют туда, где все волосяные луковицы погибли, например на темя. Недостаток метода — шрам на затылке. От 60 тыс. руб.

FUE Принцип тот же, что и у FUT-метода, но в этом случае хирург пересаживает отдельные волосяные луковицы. В результате новая растительность на голове выглядит более естественно, а у тебя отсутствует шрам на затылке. Главный недостаток — высокая стоимость: за один раз хирург может пересадить тебе луковиц на 600 тыс. руб. От 100 тыс. руб.

Побочные эффекты В первые дни после операции твой скальп может кровоточить при интенсивных физических нагрузках. ■

ДАННАЯ СТАТЬЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ КАКИХ-ЛИБО МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ ИЛИ УСЛУГ

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

БОЙЦЫ — В ВОДУ

6 мая 2010 года морские пехотинцы ВМФ России освободили захваченный сомалийскими пиратами танкер "Московский университет". В феврале 2014-го на экраны выходит художественный фильм "22 минуты", посвященный этим событиям. А мы на всякий случай напомним тебе, как все было на самом деле.

5 МАЯ, ОКОЛО СЕМИ ЧАСОВ УТРА

Индийский океан

Капитан "Московского университета" Юрий Тульчинский замечает две потрепанные моторные лодки, скользящие вслед за танкером. До ближайшего берега — 600 километров. В танках судна — 86 тысяч тонн сырой нефти стоимостью $52 миллиона, экипаж — 24 человека. А в лодках, которые приближаются к танкеру, — 11 худых чернокожих мужчин с фигурами как у подростков. Это сомалийские пираты. На капитана смотрит человек в выцветшей майке, рядом другой разбойник — в шортах с надписью Manchester United. Меньше чем через сутки он будет убит.

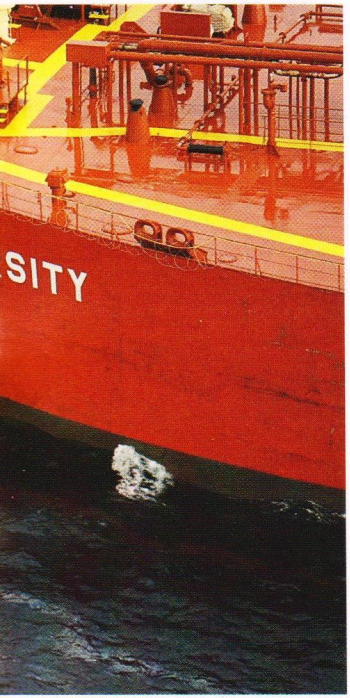
Около двух часов "Московский университет" маневрирует, пытаясь не подпустить пришельцев к бортам; моряки отбиваются из водометов. В конце концов сомалийцы открывают автоматный огонь, громыхает выстрел из гранатомета. Затем им все-таки удается закинуть абордажные лестницы на борт безоружного судна. Пираты режут колючую проволоку, которой, обычно, по периметру обмотаны суда, идущие в опасных местах. Вот они уже бегут по палубе "Московского университета".

5 МАЯ, 08.00

Остров Сокотра, республика Йемен

А теперь перенесемся на сотни миль от "Московского университета", к острову Сокотра. На берегу торчат шапки драконовых деревьев, похожие на шляпки гиганских грибов. В порту Хадибу стоит на профилактическом ремонте российский противолодочный корабль "Маршал Шапошников". С 2008 года океанские воды в окрестностях Африканского рога патрулируют корабли 24 государств, и "Шапошников" — один из этих истребителей пиратов. Капитан Ильдар Ахмеров заходит в ходовую рубку и вдруг слышит сигнал на коротких волнах (их не принято использовать без серьезного повода): "Гово-

Экипаж танкера "Московский университет". Капитан Тульчинский — крайний слева

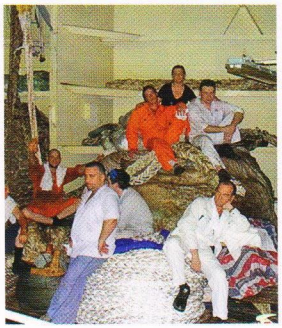


рит "Московский Университет"... На нас нападают пираты". Около часа танкер и боевой корабль поддерживают связь, в 8.50 рация замолкает, "Маршал Шапошников" выдвигается на помощь. В это же время австралийский самолет P-3 летит на разведку и устанавливает точные координаты "Московского университета": до захваченного судна — 600 километров. На борту "Маршала Шапошникова" — 220 человек: команда судна и морские пехотинцы, тщательно отобранные боевые офицеры и солдаты-контрактники.

5 МАЯ, 08:50

Индийский океан

Капитан Тульчинский дает команду заглушить двигатель и уводит экипаж в румпельное отделение — укромное помещение на корме танкера, откуда при необходимости можно управлять судном и блокировать системы навигации наверху, в ходовой рубке. Капитан и экипаж действовали безупречно, то есть по инструкции. Небольшое промедление — и команда могла попасть в плен, а в этом случае штурм был бы невозможен. Сомалийские пираты стараются не убивать заложников, ведь их основной бизнес — получение выкупа за судно и экипаж. Но попадать к пиратам все равно не хочется никому. Так, в 2008-м экипаж украинского танкера "Фаина" провел в плену шесть месяцев. Капитан судна до освобождения так и не дожил — умер от сердечного приступа.



5 МАЯ, 09:00 – 6 МАЯ, 01.30

Около четырех часов пираты ищут команду на 240-метровом танкере. Они ломают все двери, которые попадаются им на пути, и так доходят до румпельной рубки. Тут они тоже пытаются рубить двери, стреляют из автомата через технические отверстия. Экипаж баррикадирует вход изнутри швартовыми канатами. В какой-то момент пиратам все-таки удается чуть отогнуть металлическую обшивку двери, но вытащить тяжелые, длиной около двухсот метров, канаты сомалийцы так и не смогут. Тогда они поджигают швартовые канаты, а моряки тушат огонь из огнетушителей.

6 МАЯ, 1.30

Море, волны и черная, как нефть в резервуаре танкера, ночь. "Маршал Шапошников" добирается до танкера за 18 часов и встает в 200 метрах от захваченного судна. В воздух, не включая фонари, поднимается вертолет Ка-27. За его штурвалом сидит подполковник Владимир Ковальчук. План — высадить штурмовую группу, но, услышав шум винтов, пираты открывают огонь. "Весь экипаж у нас в заложниках", — блефует лидер сомалийцев. Капитан Ахмеров ведет переговоры, а в это время к штурму готовятся бойцы: 24 человека, разделенные на группы по 8 морпехов. Соорудив на лодках защитную стену из бронежилетов, они отчаливают от "Маршала Шапошникова". Пираты немедленно открывают огонь. Как вспоминал позже участник штурма подполковник Андрей Ежов: "Пули ложились совсем рядом. Одна просвистела прямо у меня над ухом — я уж подумал, что сейчас заденет".

ЦИФРЫ

- 1118 моряков сомалийские пираты взяли в заложники в 2011 году, 24 человека было убито бандитами.
- 31 раз в 2011 году пираты из Сомали получали выкуп. Всего им было выплачено около $160 млн. Рекорд — $13,5 млн за греческий танкер Irene SL, захваченный в феврале 2011-го.
- $6,6–6,9 млрд было потрачено в 2011 году на борьбу с пиратством (услуги вооруженной охраны, средства защиты танкеров вроде звуковых пушек или водометов). В том числе $2,7 млрд пошло на увеличение скорости судов.

Источник: One Earth Future Foundation

ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ СОМАЛИЙСКИЕ ПИРАТЫ

В 1988 году в Сомали началась гражданская война, после чего страна распалась на ряд самопровозглашенных квазигосударств. Федеральное правительство контролирует только часть столицы Сомали — Могадишо. Единственная серьезная возможность заработать в нищей стране — разворовывать грузы гуманитарной помощи или получить выкуп за захваченное судно. Аденский залив тянется вдоль берега Сомали — это фрагмент одного из самых оживленных морских маршрутов, кратчайший путь из Европы в Азию. Сомалийских пиратов встречают не только в Аденском заливе, они нападают на суда по всей акватории Индийского океана, в том числе и у берегов Индии. В 2009 году в Аденском заливе было зафиксировано 117 нападений морских пиратов. Отправка в опасный район кораблей для патрулирования несколько снизила число нападений — до 53 в 2010 году.

Подполковник Ежов доводит план операции до подчиненных

6 МАЯ, 05.00

Морпехи зажимают сомалийцев огнем в ходовой рубке — стреляют с лодки, вставшей в отдалении от танкера, помогают залпами с корабля. В это время двум группам наших бойцов все-таки удается добраться до "Московского университета". На борт в том месте, где пираты уже проделали дыру в проволочном заграждении, летит абордажный канат. Один из морпехов, скинув тяжелый бронежилет, карабкается по канату и спускает вниз пиратские лестницы. Пара минут — наши бойцы уже на борту. Короткая ожесточенная перестрелка (в этот момент погибает уже знакомый нам пират в шортах Manchester United, четверо других ранены). "Мы выходим", — передает по рации лидер сомалийцев. Вся операция занимает ровно 22 минуты.

6 МАЯ 5.30–20.00

Ни один из морских пехотинцев и моряков при захвате не был ранен, лишь у одной из штурмовых лодок прострелен борт. Врачи оказывают раненым сомалийцам первую помощь, а в это время руководство ВМФ решает, что с делать с захваченными: везти в Москву — накладно, долго, да и не по чину что ли. Пиратам выдают минимальный запас еды, сажают в лодку и отпускают на все четыре стороны — без навигационных устройств и в 600 километрах от берега. Больше о них никто ничего не слышал. ■

КТО ТАКИЕ МОРСКИЕ ПЕХОТИНЦЫ

- В 1705 году указом Петра I в составе русских войск был сформирован т.н. "Морской полк" — подразделение, предназначенное для проведения десантов с моря, захвата береговой линии противника или охраны своих объектов, расположенных у воды (портов, баз). Это событие и стало днем рождения российской морской пехоты.
- На данный момент численность этого рода войск составляет 8000 человек, при этом мобилизационный компонент полностью устранен — служат только офицеры и рядовые-контрактники.
- Каждое подразделение морской пехоты — полноценная боевая единица, с артиллерией, плавающими десантными машинами, разведкой, инженерами и т.п.
- Каждый морпех владеет навыками рукопашного боя, прошел парашютную подготовку.

ТРИ ВОПРОСА УЧАСТНИКАМ СОБЫТИЙ 5–6 МАЯ 2010 ГОДА

1. КАК ВАС ИЗМЕНИЛИ ТЕ СОБЫТИЯ?
2. СТРАШНО БЫЛО?
3. КАКОЙ МОМЕНТ ВАМ ОСОБЕННО ЗАПОМНИЛСЯ?

ЮРИЙ ТУЛЬЧИНСКИЙ,

капитан танкера "Московский университет"

1. Да никак. Какой был, такой и остался. Мне нравится, что в работе изменилось: после того случая все корабли нашей компании (ОАО "Новошип" — МН) идут по опасным местам с вооруженной охраной, специально нанимают частных бойцов.

2. Конечно, там все время были поводы для волнения. Но тут не столько о себе переживаешь, сколько за экипаж и судно. Правда, раздумывать особенно времени не было, все время находилась работа. То пираты поджечь нас пытались — мы тушили огонь, еще что-то...

3. Когда они часть двери все-таки сломали, стало не по себе. Добраться до нас пираты не смогли, мы завалили вход канатами. Но они стали стрелять через дыру в дверях, ножом пытались достать — я его выбил. Жалко, думаю, что руку пирату не сломал.

АНДРЕЙ ЕЖОВ, подполковник, во время освобождения судна руководил группой бойцов на одной из лодок

1. Это был новый опыт — работать в таких условиях. Морская пехота не предназначена для подобных операций — для освобождения заложников.

2. Самый яркий момент, когда мы наконец попали на борт "Московского Университета". Вообще, вояки из сомалийцев плохие. Били по нам наугад, не целясь. Ну и все под наркотиками. Одного мы в шею ранили, он умер потом. Подошли к нему, видим — сидит и в ране ковыряется, не понимает, что произошло.

3. За себя — нет. Это моя работа. Но со мной были ребята 19 лет, контрактники, первый раз в боевой обстановке. Когда по нам стали лупить с близкого расстояния, метров с двадцати, я смотрел — как себя поведут. Но увидел характерный оскал морского пехотинца, понял — все в порядке.

Импульс №2

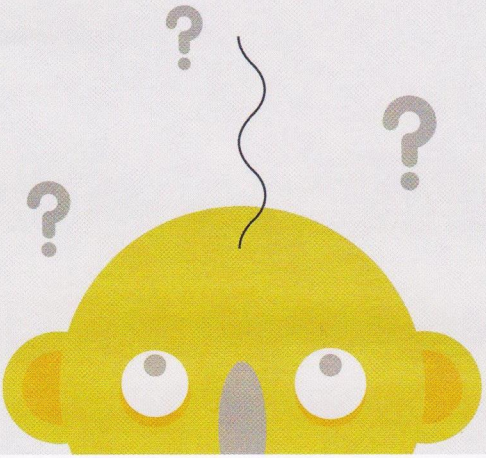
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

18

УЗЛОВ (ИЛИ 33 КМ/Ч) – СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ ДОЛЖЕН ИДТИ КОРАБЛЬ, ЧТОБЫ ЕГО НЕ СМОГЛИ ЗАХВАТИТЬ СОМАЛИЙСКИЕ ПИРАТЫ, ВЫЯСНИЛА КОМПАНИЯ ONE EARTH FUTURE FOUNDATION. КАК НАШИ МОРПЕХИ СПАСЛИ ТАНКЕР "МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" ОТ ПИРАТОВ – РАССКАЗАНО НА СТР. 70

АЛОПЕЦИЯ

МЕДИЦИНСКОЕ НАЗВАНИЕ ОБЛЫСЕНИЯ. МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ – НАПИСАНО НА СТР. 66



246,5

МЕТРОВ – МИРОВОЙ РЕКОРД В ДАЛЬНОСТИ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА. УСТАНОВИЛ НОРВЕЖЕЦ ЙОХАН РЕМЕН ЭВЕНСЕН В ФЕВРАЛЕ 2011 ГОДА. ПОДРОБНО ОБ ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА – НА СТР. 54

30

КГ – ГОДОВАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СВИНИНЫ, СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ. ОТЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ ПОД МАРИНАДОМ ЕСТЬ НА СТР. 64

144

НЕЖНЫХ ЗНАКА ВНИМАНИЯ В МЕСЯЦ ТЫ ДОЛЖЕН ОКАЗЫВАТЬ СВОЕЙ ПОДРУГЕ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАМ ДОЛГИЕ И ПРОЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. О ТОМ, КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ С ДЕВУШКОЙ, МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/ BANG! BANG!

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ОБОРОТЕНЬ В

М ПОГОНЕ

ЕСЛИ ТЕБЕ УЖЕ ПОД ТРИДЦАТЬ, А ТЫ ВСЕ ЕЩЕ БЕЗРАБОТНЫЙ ВЫПИВОХА С СИГАРЕТОЙ В ЗУБАХ, — ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО БЫЛ ТАКИМ ЖЕ, А ПОТОМ С НИМ ПРОИЗОШЛИ ЛЮБОПЫТНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ. ИЗ РАБОЧЕГО НА СТРОЙКЕ ОН ПРЕВРАТИЛСЯ В ОДНОГО ИЗ НАИБОЛЕЕ ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫХ АМЕРИКАНСКИХ АКТЕРОВ И ЗВЕЗДУ СЕРИАЛА "НАСТОЯЩАЯ КРОВЬ". СЕЙЧАС ЦЕЛЬ МАНГАНЬЕЛЛО — ДОГНАТЬ И ПЕРЕГНАТЬ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА ПЕРВОЙ ВЕЛИЧИНЫ. ВПРОЧЕМ, ЕСЛИ НЕ ВЫЙДЕТ, ДЖО МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫДАВИТЬ ОТПЕЧАТКИ СВОИХ РУК НА "АЛЛЕЕ СЛАВЫ" — СИЛЫ ЕМУ ХВАТИТ.

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС
ФОТО: PATRIK GIARDINO

Манганьелло почти удалось прорваться в Голливуд еще в 2002-м. Его взяли на роль задиры Флэша Томпсона в первом "Человеке-пауке" через неделю после того, как он окончил университет. Но дальше его жизнь покатилась под откос. "Через 6 месяцев после съемок меня вышвырнули из квартиры за неуплату, — рассказывает он, — я потерял машину, мебель и даже одежду. Судебный пристав дал мне 5 минут на то, чтобы собрать шмотки и убраться с занимаемой жилплощади".

Я слушаю этот рассказ 36-летнего актера, сидя вместе с ним в элитном клубе "Сохо Хаус" на Голливудских холмах, но кажется, что на самом Олимпе. Джо явно рад быть одним из тех смертных, которые допущены сюда, особенно после того, как однажды его низвергли с этой вершины.

Причина падения Манганьелло была проста: он выпивал бутылку виски и выкуривал две пачки сигарет в день. "Я никогда не играл роль пьяным, — говорит он, — так что это не влияло на мою работу". Но это явно помешало ему развить успех.

Ирония заключается в том, что вредные привычки Джо приобрел как раз "по работе". В 16 лет он изображал Капитана Моргана в барах родного Питтсбурга (он получил эту работу, наврав про возраст). Джо бродил в костюме Капитана среди столиков и подбивал студентов напиваться. Манганьелло имел $25 в час и доступ к выпивке. Сигареты же появились в жизни Джо после того, как в театральной постановке ему досталась роль курильщика. Парень так старался выглядеть на сцене естественно, что сам подсел на табак.

"Моими кумирами в молодости были в основном сильно пьющие люди — актеры и рок-звезды, — говорит Манганьелло. — Я хотел быть как они, но мне не суждено было стать тем, кому такое прощают".

На премьеру того самого "Человека-паука" он пришел уже будучи фактически бездомным: ночевал на диванах у друзей. А через 3 недели после того, как Джо прошелся по красной дорожке, от него отказались его агенты — слишком много звездных привычек оказалось у этого далеко не звездного парня.

"Мне пришлось словно спуститься на лифте на самое дно, начать все сначала и карабкаться вверх". Он разносил посылки, работал техником на гастролях и спарринг-партнером тафгая из НХЛ (фактически — мальчиком для битья, на котором отрабатывали грязные приемы хоккеисты). Однако физическую форму он набрал не там, а на стройке — последней работе Джо перед возвращением в кино.

Весь его рабочий день тогда был сплошной тренировкой: он носил цемент в 45-килограммовых мешках, готовил раствор и снова таскал тяжести. К тому времени Манганьелло уже бросил пить и курить, и это сразу освободило ему уйму времени. Чтобы отвлечься от мыслей о выпивке, он стал ходить в спортзал и продолжать там прокачивать то, что не болело после перетаскивания цемента.

Круглосуточная качалка быстро сделала свое дело. "Я начал становиться большим, — говорит он. — Я имею в виду, реально огромным. Словно кто-то отключил ограничитель, который до этого мешал моим мышцам расти".

Тот момент, когда он понял, что силен, как Минотавр, Манганьелло запомнил очень четко: "Мы с другом тащили вниз по лестнице холодильник, и мой товарищ, который шел выше, вдруг выпустил его, однако холодильник не упал — я поймал его на лету, удержал и без особого труда опустил на ступени".

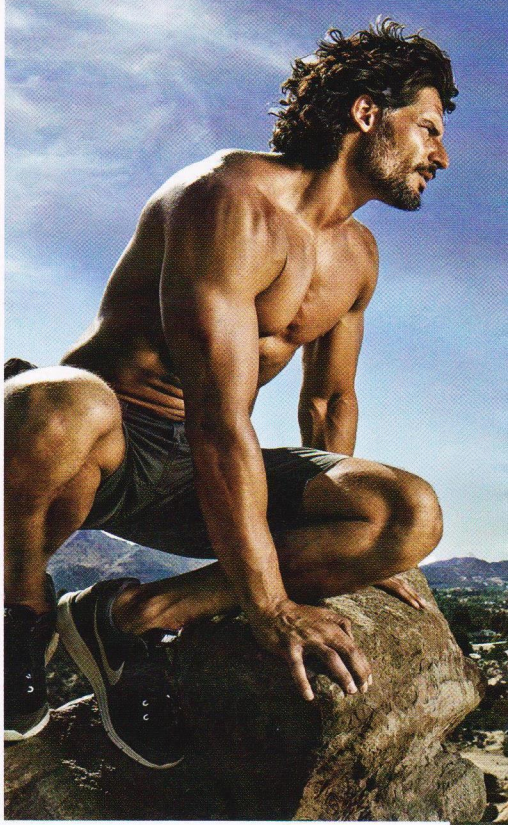
Если бы жизнь Манганьелло была фильмом, этот "подвиг" сыграл бы роль знамения, показывающего, что герой уже готов идти навстречу своей судьбе. И спустя 4 года после изгнания из кинорая Джо получил второй шанс.

Новая надежда

"Вернуться в дело мне помог волшебный телефонный звонок", — вспоминает актер. В киномире стало известно, что дебошир и пьяница Манганьелло "завязал", и в 2006-м ему предложили роль возлюбленного Тори Спеллинг в сериале So noTORIous (в русскоязычном интернете — "Столь изВЕСТный"), а вскоре последовали и другие приглашения. Когда гонораров стало хватать на оплату счетов, Джо уволился со стройки. А когда в 2009 году его позвали на роль оборотня в сериале "Настоящая кровь" — понял, что может стать кем-то большим, чем просто героем эпизодов. "Я сразу почувствовал, что эта работа — мой шанс. И я точно знал, что нужно моему персонажу", — говорит он.

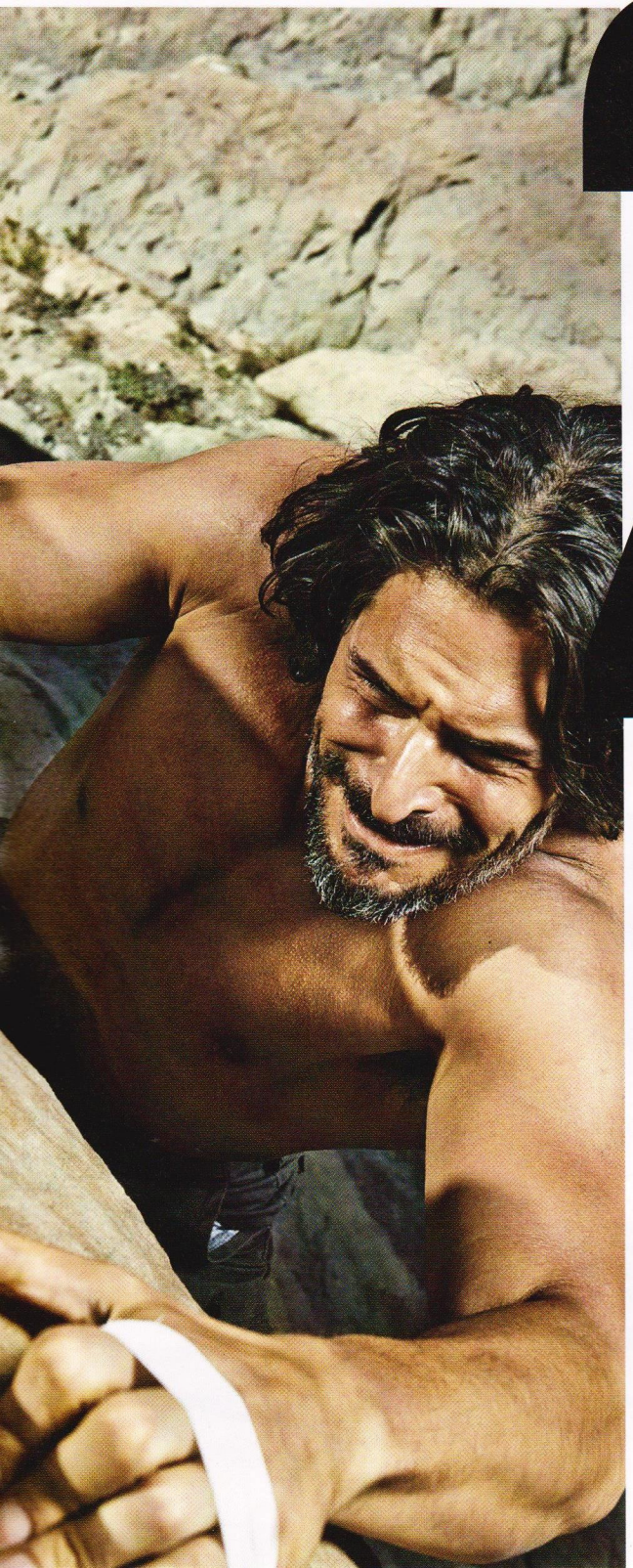
Джо нанял Рона Мэтьюса — тренера, который известен тем, что превратил звезду мюзиклов Хью Джекмана в Росомаху. "Все деньги, которые я заработал в тот год, ушли на тренировки, — вспоминает Манганьелло. — На жизнь тратил прошлые сбережения, надеясь, что неожиданных трат вроде поломки машины не будет. Я поставил на кон все, что у меня было, чтобы узнать, чего я реально могу достичь".

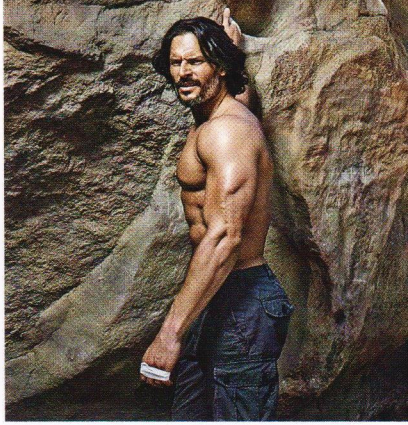
Если и ты хочешь получить от тренировок максимум — следуй за Джо. Вот три совета от бывшего строителя. Только учти, легко тебе не будет. ■



1 ВСЕГДА ДЕЛАЙ "ГОДОВОЙ ОТЧЕТ"

Все мы знаем, что время от времени нужно "разнообразить" тренировки. Но если поменять жим лежа на жимы гантелей, особого толку не будет. Вместо того чтобы понемножку корректировать программу, Манганьелло каждый год пересматривает всю концепцию своих тренировок. "В первом сезоне "Настоящей крови" моей главной задачей было сбросить массу, став более рельефным. К моменту съемок я похудел на 9 кг и весил 100 кг при росте 195 см, — говорит он. — Потом мне стало важно добиться большего баланса и симметрии. А когда я готовился к съемкам в фильме "Саботаж" со Шварценеггером (премьера в апреле 2014-го — МН), я прошел через период занятий пауэрлифтингом и стал весить 113 кг. Теперь я хочу стать не только сильнее, но и быстрее, так что нужно сосредоточиться на функциональных тренировках".





2.

СОМНЕВАЕШЬСЯ? СПРОСИ АРНОЛЬДА

"Арни был для меня героем. Именно из-за него все парни моего поколения начали ходить в спортзал. Те 4 месяца, когда мы вместе снимались в "Саботаже", были просто потрясающими. Шварценеггер до сих пор тренируется каждое утро". Что еще важнее, Арни знает кучу фокусов. "У нас была фотосессия, снимались для постеров к фильму, — рассказывает Манганьелло, — я был в майке без рукавов, скрестил руки и напряг мышцы. Арнольд подошел и сказал: "Я вижу, что ты напрягаешь бицепсы. Не делай этого. Лучше просто подопри их кулаками скрещенных рук и толкай наружу. Думаю, в твоем случае это даст на фото дополнительных сантиметров восемь".

ОСТАВАЙСЯ МОЛОДЫМ

"Мне уже не 18, — говорит Манганьелло, — но ты не услышишь, как я ворчу по этому поводу, потому что я в свои 36 намного круче, чем был в 18, и мои результаты лучше, чем когда-либо раньше". Все просто: выкладывайся по полной и побеждай время. "Моему тренеру Рону Мэтьюсу уже давно за 40, — говорит Манганьелло, — а он — просто монстр: играет в полупрофессиональный американский футбол и выглядит так, словно ему еще нет 30. Я считаю, что тренировки и есть источник молодости". Так пей из этого источника.

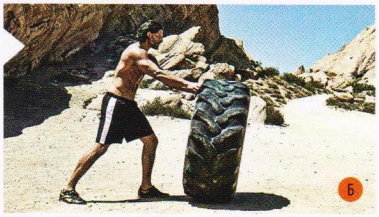
3.

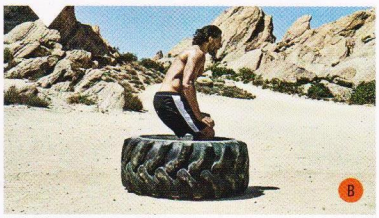
1 СУПЕРСЕТ

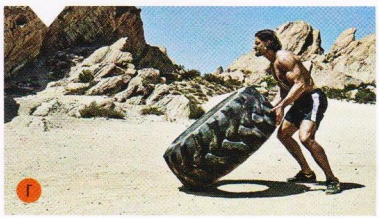
Добавляя прыжок к каждому перевороту покрышки, мы превращаем классическое силовое упражнение в экстремальное испытание, сжигающее жир. Затем сразу переходи к "альпинисту". Сделай суперсет 3 раза без отдыха.

САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ИЗ НАШИХ ТРЕНИРОВОК

"Мне всегда говорили, что у меня большой потенциал, — говорит Джо без единой нотки жалости к себе, — и я думал, что этим стоит гордиться. Но с возрастом я понял, что "потенциал" — одно из обидных слов. Оно значит, что я чего-то не доделал, что-то в себе не реализовал". Что ж, после совместной тренировки с Джо мы можем смело заявить: сегодня упрекать этого парня в том, что он чего-то не доделывает, не может никто. От этой адской сессии большинство людей, скорее всего, просто вывернуло бы наизнанку, по крайней мере, мы были близки к этому.







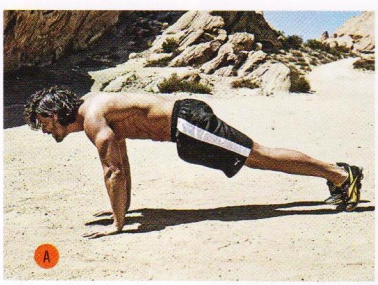
ПЕРЕВОРОТ ПОКРЫШКИ С ПРЫЖКОМ ВНУТРЬ И НАРУЖУ

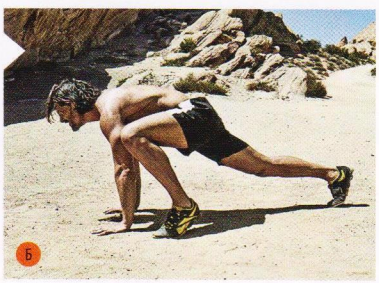
Сделай 10 повторов максимально быстро

Пора жечь резину. Присядь и заведи руки под лежащую на земле большую покрышку **(А)**. Держа спину прямой, глубоко вдохни и поднимай ее — сначала за счет мышц ног, нагружая пятки, затем уже руками переверни покрышку на 180 градусов **(Б)**. Не делая пауз, держа ноги вместе, запрыгивай в центр покрышки **(В)** и затем выпрыгивай с другой стороны. Развернись и повтори упражнение **(Г)**. Сделав 10 повторов, отойди на свободное место и прими упор лежа, чтобы сразу перейти к следующему упражнению. Если в твоем спортзале нет покрышек, ты можешь делать аналогичные движения с тяжелой боксерской грушей или же делать становые тяги и прыжки со сгибанием ног.

"АЛЬПИНИСТ"

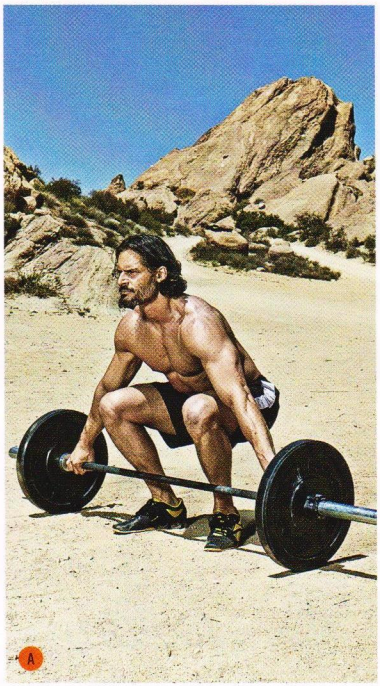
10 повторов на каждую ногу в быстром, ровном темпе Прими упор лежа, руки чуть шире плеч **(А)**. Выброси левую ногу вперед так, чтобы она коснулась твоего левого локтя **(Б)**, затем сразу повтори это движение правой ногой. Чередуй движения левой и правой ногой и максимально быстро "ползи вверх". Сделай 10 повторов с каждой стороны, и ты сожжешь сотни килокалорий. Сделай перерыв и готовь штангу для двух следующих упражнений. И дыши как следует.

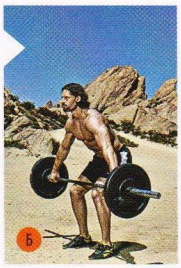


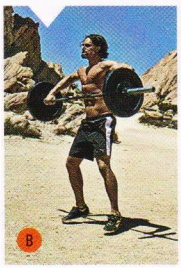


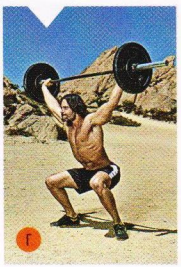
2 СУПЕРСЕТ

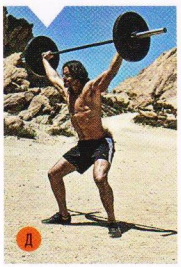
“Когда я начал делать олимпийские упражнения со штангой, сила моего кора стала расти в геометрической прогрессии”, — говорит Джо. Сделай 5 суперсетов, отдыхая между ними минуту и каждый раз прибавляя вес (начни с небольшого).

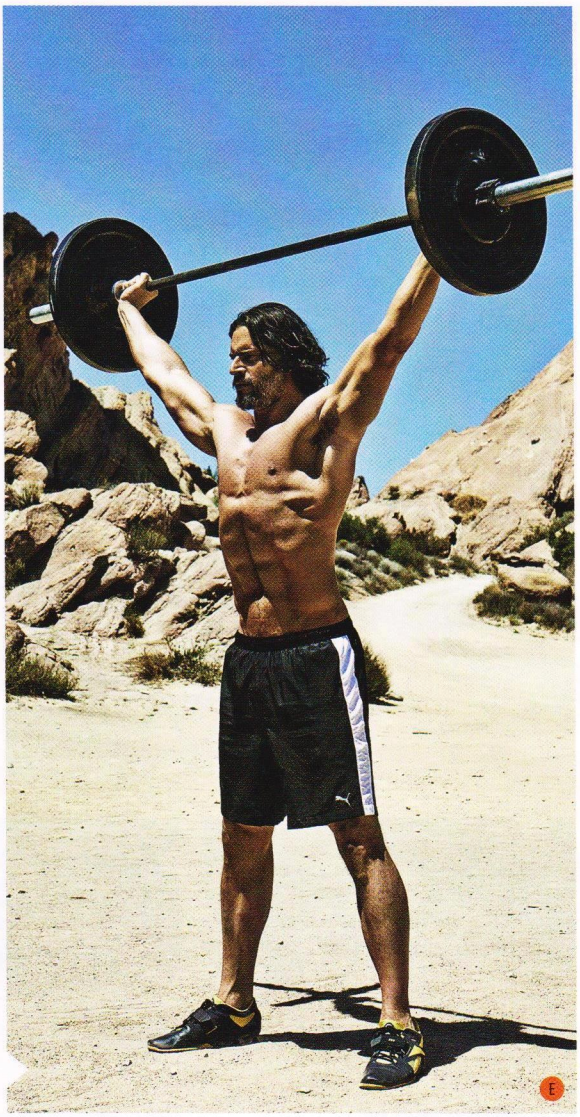








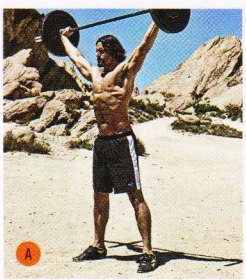


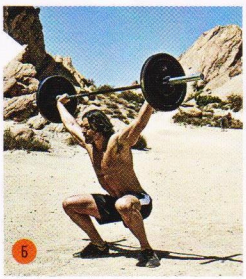


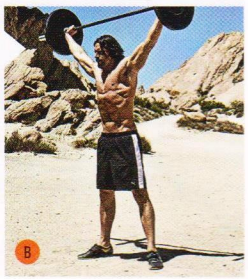
РЫВОК СО ШТАНГОЙ

5 резких повторов с правильной техникой

Присядь и возьми штангу широким хватом **(А)**. Мы советуем обмотать большие пальцы бинтом, если ты не хочешь разодрать их в клочья. Держи спину прямой и напряги мышцы кора. Мощным движением вверх вырви штангу **(Б)** так, чтобы она двигалась строго вверх, по направлению к твоей челюсти **(В)**. Смотри не ударь себя по подбородку. В верхней точке рывка быстро подсядь под штангу **(Г)**, зафиксировав ее на прямых руках над головой **(Д)**. Полностью выпрямись, завершив рывок **(Е)**. Аккуратно опусти штангу на пол и повтори. Сделай 5 повторов, но на пятый раз не опускай штангу, а оставь ее над головой. Передышки не будет — ты сразу переходишь к приседаниям.





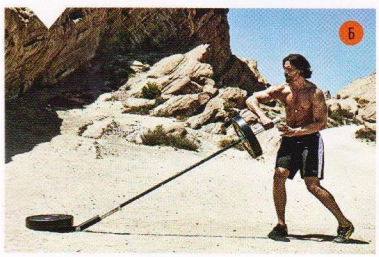


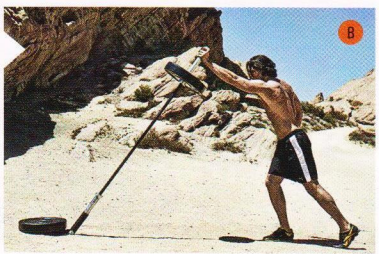
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ

Всего 5 повторов. Вниз двигайся медленно, а вверх — быстро. Сведи лопатки и держи руки прямыми, штангу удерживай над головой **(А)**. Отводя таз назад, опустись в присед, пока бедра не станут параллельными полу **(Б)**. Выпрями ноги и вернись в исходное положение **(В)**, после чего повтори. Держи руки полностью прямыми и напрягай мышцы кора. Сделай 5 повторов, отдохни и снова приступай к рывкам. Штангу не убирай, она нам еще пригодится.

3 СУПЕРСЕТ

Сложные движения с закрепленным грифом позволяют прорабатывать спину, руки, кор и грудь и наращивать силу. Затем ты сразу переходишь к упражнению на пресс. Сделай этот суперсет 4 раза без отдыха.





ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ И ЖИМ

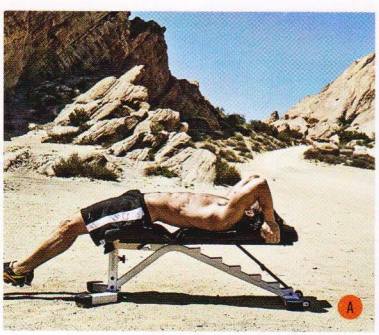
10 быстрых повторов с каждой стороны

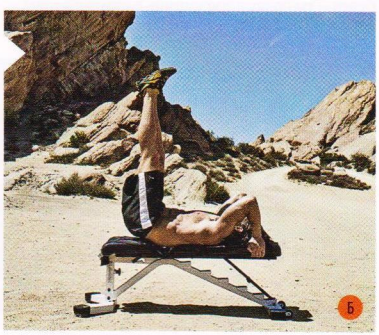
Надежно закрепи один конец штанги и повесь диски на ближний к тебе конец. Подсядь, наклонись и возьмись за самый край грифа правой рукой **(А)**. Выпрямись и вырви гриф к груди **(Б)**, теперь быстро переложи его в левую руку и выжми вперед и вверх, словно нанося удар **(В)**. Повтори 10 раз, затем 10 раз с другой стороны и сразу переходи на горизонтальную скамью.

ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

15 повторов в максимально медленном темпе

Ложись на горизонтальную скамью, держись за скамью обеими руками чуть дальше уровня твоих ушей. Вытяни ноги прямо, так чтобы они свисали вниз, а ягодицы были на самом краю скамьи **(А)**. Приготовься. С помощью мышц кора поднимай ноги вверх до вертикального положения **(Б)**. Медленно опускайся в исходное положение, прорабатывая нижние мышцы пресса. Повтори 15 раз и возвращайся к подъемам на грудь. То, что мышцы пресса сильно болят, — нормально.





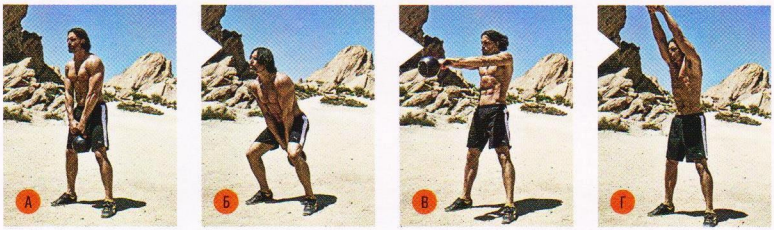
4 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

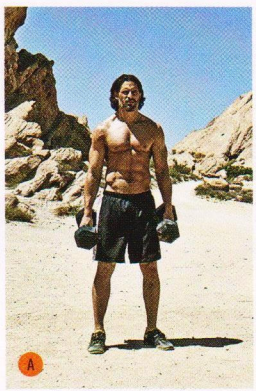
Вот и финальная стадия — повтори этот круг 3 раза. Делай все максимально быстро и попытайся в следующий раз успеть еще быстрее. Постарайся выжить и расскажи нам о своих успехах на сайте mhealth.ru.

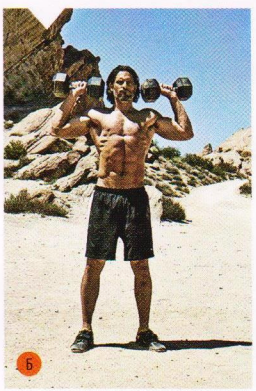
СВИНГИ ДВУМЯ РУКАМИ

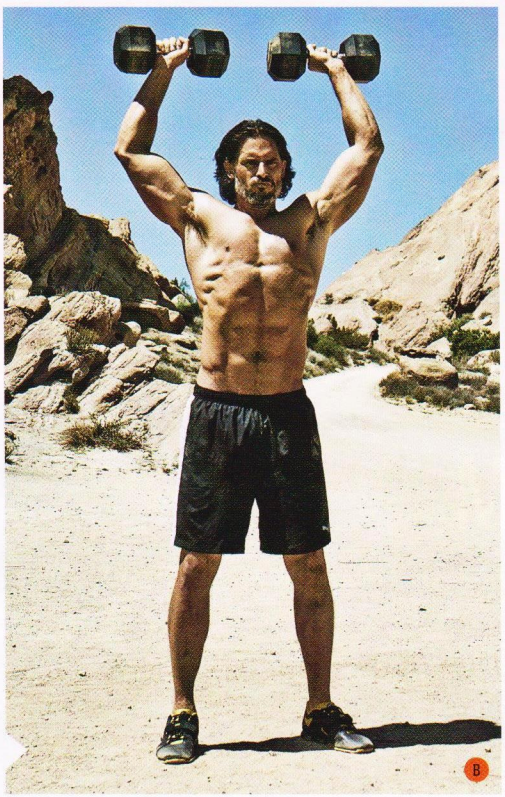
10 повторов, делай максимально быстро

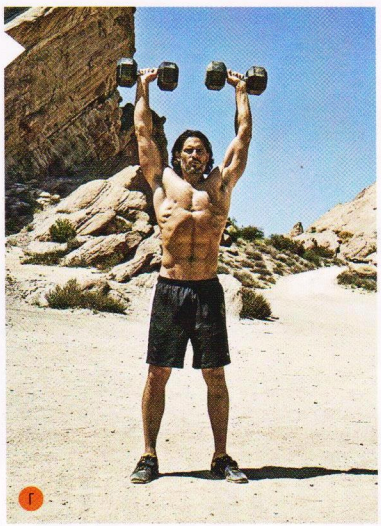
Держи гирю между ног, руки прямые **(А)**. Отведи бедра назад **(Б)**, затем качни гирю вверх, мощно подав бедра вперед **(В)**. В конечной точке снаряд должен подняться выше головы **(Г)**. Позволь гире опуститься, сохраняя энергию ее движения и сразу переводя ее в следующий повтор. Сделай 10 повторов. Теперь бери в руки гантели.











ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

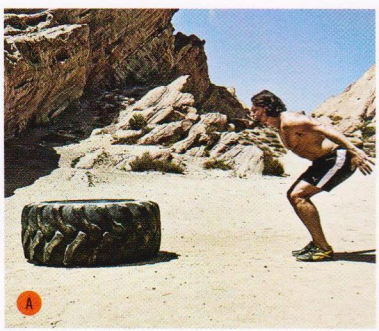
Снова 10 повторов с максимальной скоростью

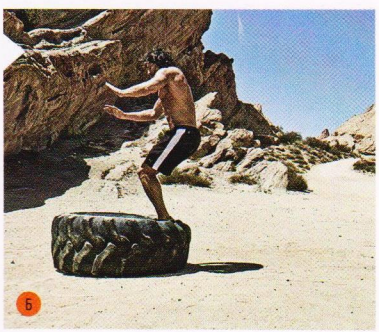
Это упражнение помогает проработать верхнюю часть для достижения V-образного торса. Возьми пару гантелей в 15–20 кг **(А)**, стой прямо, держи гантели чуть выше плеч, ладони направлены вперед **(Б)**. Слегка согни колени, после чего, выпрямляя ноги **(В)**, выжми гантели над головой **(Г)**. Вернись в положение **Б** и повтори. Старайся поднимать вес взрывным движением, а опускать подконтрольно.

ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ПОКРЫШКУ

10 повторов. Просто сделай их

Это финальное упражнение по-настоящему сжигает жир. Встань перед покрышкой (или специальным ящиком), присядь **(А)** и запрыгни на опору, держа ноги вместе **(Б)**. Сразу же спрыгни обратно и повтори. Чтобы ускорить выполнение упражнения, во время приземления сразу приседай для начала следующего прыжка. Наверняка для тебя все это было слишком легко, так что повтори весь круг еще 2 раза. Потом можешь присесть. Надолго.



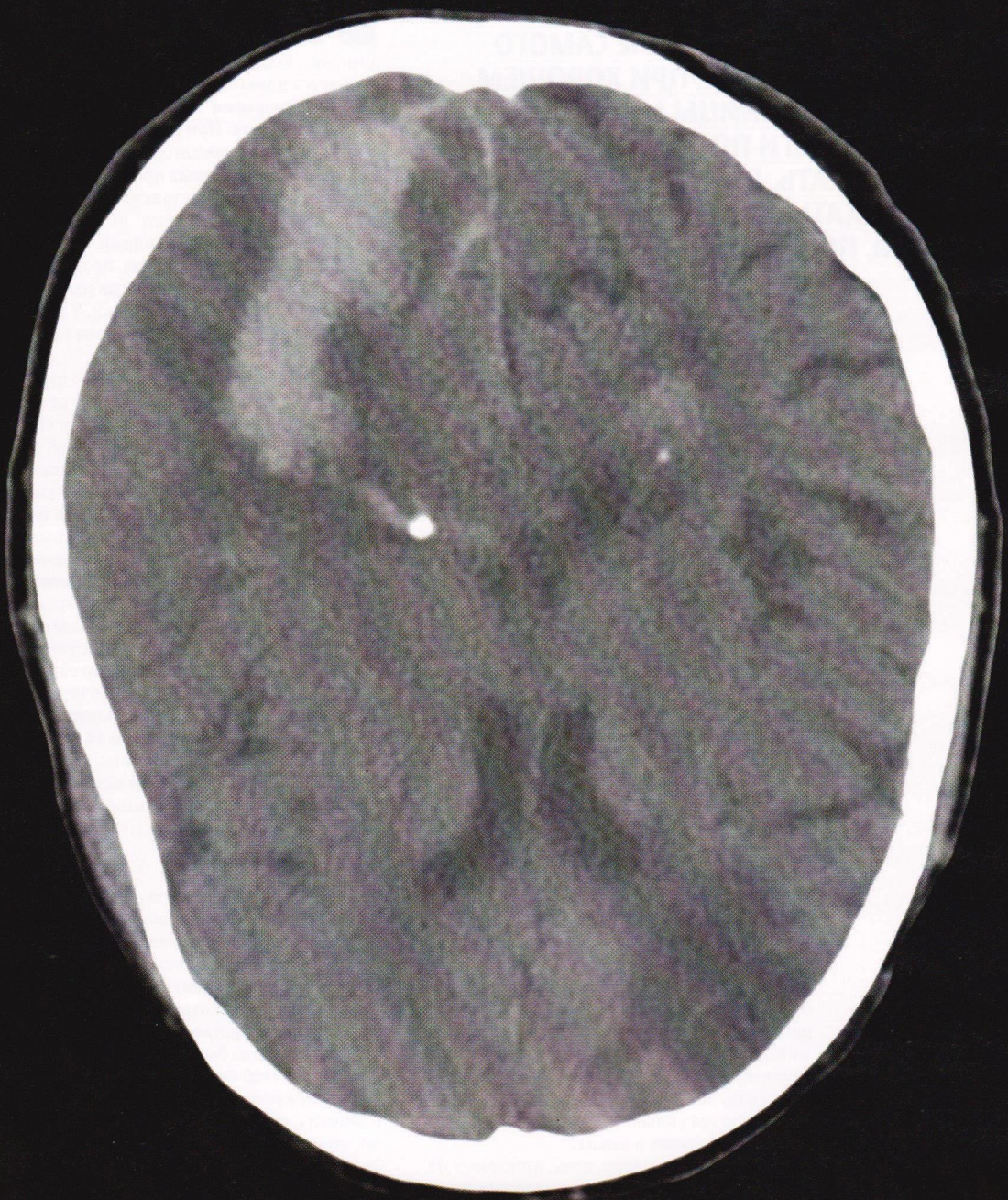


ПОД УДАРОМ

МИР МЕНЯЕТСЯ. ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ. ДЕТИ УМНЕЮТ РАНЬШЕ. ЭЛЕКТРОМОБИЛИ НАСТУПАЮТ. А БОЛЕЗНИ МОЛОДЕЮТ. НАПРИМЕР, СТРАШНАЯ ВЕЩЬ ПОД НАЗВАНИЕМ ИНСУЛЬТ: НАМ ВСЕГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЭТО ПРОБЛЕМА СТАРИКОВ, А ВЕДЬ НЕТ. ЧТОБЫ МИР МЕНЯЛСЯ И ЛЮДИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЖИЛИ ДОЛЬШЕ, МЫ И НАПИСАЛИ ЭТУ СТАТЬЮ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ФОТО: STEVE PYKE, KENJI AOKI, CORBIS



“НЕЕСТЕСТВЕННО И ТРУДНО ВЕСТИ МАШИНУ, КОГДА У ТЕБЯ НЕ ДВИГАЮТСЯ НИ ПРАВАЯ РУКА, НИ НОГА. НЕ СЛУШАЮТСЯ, НЕ РАБОТАЮТ. ГОЛОВА ГУДИТ, И СТРАШНАЯ СЛАБОСТЬ — ТАКАЯ, КАКОЙ НЕ БЫЛО ДАЖЕ ПОСЛЕ САМОГО СЛОЖНОГО ДЕЖУРСТВА. ПРИ ХОРОШЕМ РАСКЛАДЕ ДО БОЛЬНИЦЫ МИНУТ 30. ПЯТЬ УТРА, ДОРОГИ ПОЧТИ ПУСТЫЕ, ДОЛЖЕН ДОЕХАТЬ, ДА И ВЫБОРА НЕТ. НУЖНО ДОЕХАТЬ. ВОТ ТЕБЕ И ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ПОЗДРАВЛЯЮ...”

День рождения, правда, был накануне. В тот день Андрей* — общий хирург и хирург по оказанию экстренной помощи в одной из московских больниц, а по совместительству ассистент кафедры госпитальной хирургии в медицинском вузе — проснулся, как обычно, рано, умылся-побрился, позавтракал, сел за руль и отправился на работу, на очередное дежурство в обычное хирургическое отделение, куда каждый день привозят и привозят людей на операции. Утро как утро, но ближе к полудню почувствовал неожиданно сильную слабость, разболелась голова. Проглотил обезболивающее — не помогло. Потом вроде отпустило, но голова кружилась, и слабость была такая, что шел по коридору, шатаясь, — а хирургу негоже шататься на рабочем месте. Отравление? Или усталость накопилась такая, что с ног валит? Оставаться на работе было бессмысленно. Сказался больным, поехал домой, там лег спать — да так и провел свой 33-й день рождения.

С того дня прошло восемь месяцев. Я разговариваю с Андреем в той самой больнице, где он работал и продолжает работать, и он сидит напротив меня живой и здоровый. Он по-прежнему хирург, проводит операции и по-прежнему учит этому делу студентов. Не зная его истории, ни за что не скажешь, что случилось с ним минувшей весной, да он и сам не верил до последнего: “Я просто не мог предположить, что в моем возрасте может такая фигня случиться. Когда приехал домой, даже есть не стал, сразу лег. Думал, что устал сильно, ну да как можно так сильно устать, что человек ничего не соображает и лежит?”

Андрей проспал день, ночь, проснулся по внутреннему будильнику около пяти утра. Состояние все такое же дурацкое. Начал подниматься — правая рука не слушается. Правая нога еле двигается. Понял: инсульт.

*Имя и некоторые детали биографии героя изменены по его просьбе.

*****

Инсульт — это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом кровеносных сосудов. Нет нормального кровообращения — ткань умирает. Когда умирает ткань мозга, человек лишается привычных функций. Не может двигать конечностями. Или говорить. Или глотать. Или видеть. Или дышать.

Инсульт занимает второе место в списке самых распространенных причин смерти. Ежегодно в России с ним сталкиваются 450 000 человек. 30% из них умирают. 70% из тех, кто выжил, становятся инвалидами.

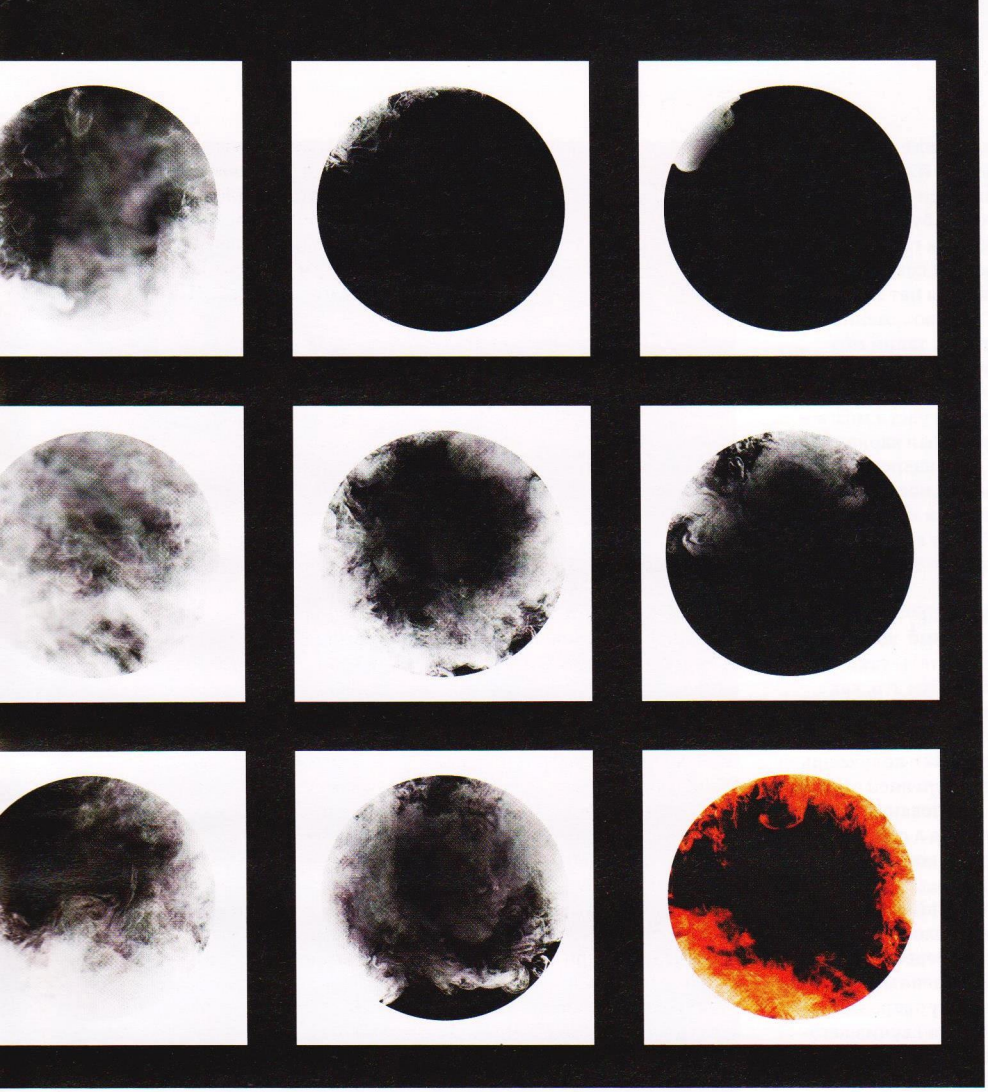
Статистика впечатляющая, но нас с тобой она как бы не касается: ведь известно, что инсульт бывает у тех, кто старый. У бабушки. У родителей. Но не у тебя, пока ты молод и здоров.

Это правда, но лишь отчасти. По данным “Территориально-популяционного регистра инсульта” Минздрава РФ, в 2010 году средний возраст людей, перенесших такой приступ, — 66,7 года. Причем если у женщин средний показатель — 69,4 года, то мужчины приходят к этому рубежу раньше — в среднем в 63,7 года. Но это в среднем. По данным исследований из разных стран и регионов, частота инсульта в молодом возрасте колеблется от 2,5% до 15% от всех зарегистрированных случаев. В международном исследовании 2007 года, в котором приняли участие 5557 пациентов с инсультом, этот показатель составил 11%. То есть каждый десятый человек из тех, кто пережил инсульт, — моложе 45 лет (по классификации ВОЗ возраст до 44 лет включительно считается молодым). Медики наблюдают за ситуацией, и с каждым годом набегают новые проценты. Инсульт молодеет.

*****

Вызывать скорую Андрей не стал: “Я в подмосковном Пушкино тогда жил. Вызовешь скорую — повезут в пушкинскую больницу, а я там не хочу лечиться. Другу позвонить? Пока приедет, пока отвезет — целая история”. Нужно было добраться до своей, московской больницы. Могла бы отвезти жена, но с кем оставить детей? Одному два, другой шесть. Помогла спуститься до машины. На автомате можно и с одной ногой ехать — только неудобно, что она левая.

Наверное, это была самая трудная и неприятная поездка на работу. Но машин в такую рань мало, кое-как добрался. В больнице первым делом сделали компьютерную томографию головного мозга — догадка подтвер-



дилась, инсульт. Сразу отправили в отделение нейрореанимации, где врач превратился в пациента, а работу делали уже другие, неврологи.

Андрей провел в стационаре 23 дня.

*****

Инсульт — это не заболевание само по себе, это осложнение тех проблем с сердечно-сосудистой системой, которые уже есть у человека. Александр Комаров, к.м.н., врач невролог-трансфузиолог высшей категории, исполнительный директор Межрегионального фонда помощи родственникам больных с инсультом "ОРБИ", выделяет среди таких провоцирующих факторов прежде всего наследственность (генетически обусловленные аномалии развития сосудов), повышенное артериальное давление, курение, злоупотребление алкоголем. Список легко продолжить: гиподинамия, ожирение, неумеренные, неконтролируемые занятия спортом, механические травмы... Все это в итоге может привести к проблемам более серьезным, чем "плохо себя чувствую".

Так что же происходит в мозгу человека во время инсульта?

По словам Александра Комарова, у молодых мужчин чаще случается геморрагический инсульт, реже — ишемический. Первый случай — это разрыв сосуда. В момент подъема артериального давления (натужился, под-

ЗАПОМНИ НАВСЕГДА

Есть три внешних признака инсульта, распознав которые, ты сможешь спасти жизнь человеку и облегчить жизнь его близким. Эти симптомы совсем необязательно проявляются вместе — достаточно и одного, чтобы забить тревогу. Итак, ты видишь, что кому-то плохо.

№1

Попроси улыбнуться. Признак инсульта — кривая улыбка из-за слабости мимической мускулатуры на одной половине лица.

№2

Попроси заговорить. Неразборчивая, невнятная речь, а также непонимание обращенной речи — признак инсульта.

№3

Попроси поднять руки на 90° и удерживать их в таком положении. При инсульте одна из рук не может долгое время находиться в горизонтальном положении.

Если есть хотя бы один из этих симптомов, ты должен заподозрить у человека инсульт и вызывать скорую, сообщив диспетчеру о своих подозрениях.

нимая тяжесть) повышается также артериальное внутричерепное давление. Изношенный по какой-либо из названных причин сосуд не выдерживает и рвется. Это как будто в голове произошел взрыв: вспышка в глазах, резкая головная боль, даже потеря сознания. Когда прорывает трубу, у тебя дома нет горячей воды. Когда рвется сосуд, в расположенные дальше по пути его следования ткани мозга перестает поступать кровь, и они начинают умирать. Кровоизлияние может произойти на периферии, то есть на внешней части мозга — и это, скажем так, благоприятный вариант. Дальнейшие симптомы — нарушение двигательных функций, чувствительности, речи. Хуже, когда сосуд рвется внутри мозга: образуется гематома, которая давит во все стороны и пережимает другие, целые сосуды, усугубляя ситуацию.

Непосредственная причина другого типа инсульта, ишемического, — тромб, который закупоривает сосуд, и "вода" опять-таки не доходит до "квартиры". Случается это, как правило, в результате банальной травмы. Например, занимаешься ты одним из боевых видов спорта и во время тренировки получаешь удар по шее. Повреждение внутренней стенки сонной артерии вызывает образование тромба, который затем отправляется в плавание по одной из мозговых артерий и в конце концов перекрывает какой-нибудь сосуд.

Подвох ишемического инсульта в том, что ты можешь не почувствовать головной боли. Сосуд закупорен, ткань мозга перестает функционировать. А ты — со свойственным тебе отсутствием внимания к своему здоровью — не оцениваешь всей серьезности случившегося. Слабость? Видимо, устал. Рука отнимается? Бывает. Речь нарушилась? Точно устал — да так, что язык заплетается. А это не усталость, это инсульт. Который можно вылечить только в первые четыре часа после того, как он случился. Через четыре часа клетки мозга погибают безвозвратно.

*****

В случае Андрея причиной стал тромб. "Я опоздал с лечением, — говорит он, — если бы остался в тот же день в больнице, смог бы, наверное, избежать развития инсульта. Сделали бы вовремя томографию, тромболизис (процедура, направленная на восстановление кровотока в пострадавшем сосуде), все прошло бы легче. А я допустил то, что случилось".

Допустил он это, конечно, раньше. Когда работал на износ (300 операций в год; плюс защищенная кандидатская; плюс наполови-

ПОСОБНИКИ

Три твоих врага, которые приближают инсульт:

Повышенное артериальное давление увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на

68%

Курение увеличивает риск развития инсульта на

65%

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на

32%

ну написанная докторская; плюс студенты). Когда курил. Не зверски, конечно, но свою пачку в день выкуривал. Когда позволил себе растолстеть. Не сильно, но все же. Когда спал по 4–5 часов в сутки. Когда садился ужинать и под хорошую еду выпивал ноль-пять водки. Не каждый день, само собой, но раз в неделю — почему бы и нет.

Тромб сделал свое подлое дело в опасном месте — в стволе головного мозга, где, в частности, расположен дыхательный центр. Сложись все худшим образом, не было бы Андрея, но вот он сидит передо мной и посмеивается над неприятностями: "Что нас не убивает, то делает сильнее. Будем жить!"

Позже, в разговоре с неврологом Александром Комаровым я интересуюсь, как же могло выйти, что Андрей обратился за помощью почти через сутки после того, как почувствовал себя плохо, но при этом смог восстановиться после инсульта на все сто. Как же те пресловутые четыре часа? В ответ слушаю любопытную историю: "Видимо, у него развился небольшой инсульт — в связи с тем, что у организма есть компенсаторные возможности. (Не работает один сосуд — его поломку компенсируют другие, доставляющие кровь в терпящую бедствие область; главное, чтобы они, другие, были.) Одна моя коллега провела исследование, в ходе которого, как она говорит, "у московских у славян мы нашли большой изъян". У этих московских славян, которые родились здесь и живут в течение, скажем, шести поколений, генотип сформирован таким образом, что артерии, которые могли бы компенсировать вред от инсульта, не доходят до очага трагедии. И развивается инсульт с большими поражениями. А вот у людей из регионов, с востока, гены скомбинированы иначе, у них в мозгу налажено компенсаторное взаимодействие между артериями и венами, и в результате развивается небольшой инсульт, инсультик".

Андрей не из Москвы, Андрей из Еревана. Все индивидуально. Андрею повезло.

*****

Если в XIX веке "апоплексический удар", как его тогда называли, не сулил человеку будущего, то современные нейрохирурги научились лечить инсульт. При помощи оперативного вмешательства они останавливают кровотечение, "запаивают" разорвавшийся сосуд, откачивают гематому (иногда даже без вскрытия черепной коробки — через пункционные отверстия). Если дело в тромбе, то в пострадавший сосуд либо рядом вводится лекарство, растворяющее тромб. Самое главное — успеть все это проделать в первые четыре часа после появления первых симптомов. И еще одно самое главное: в полном объеме все эти процедуры могут проделать лишь в специализированном сосудистом центре, но не в обычной больнице. Благо сегодня такие центры есть в каждом районе Москвы, в каждом районе каждого региона страны. Если все будет сделано правильно, велика вероятность, что человек восстановится на 95–98%. Фактически полностью.

Ты спросишь, что будет, если не оказать помощь вовремя? Повреждения могут стать необратимыми. В результате инсульта перестала двигаться рука? Она, скорее всего, никогда больше не будет двигаться. Нарушилась речь? Вряд ли восстановится. Пропала чувствительность в правой половине лица? Так и останется. И не забывай: в России 30% инсультов заканчиваются смертью.

*****

Через два месяца после дня рождения Андрей стал возвращаться к работе. Еще чувствовалась разница между тем, как работают левые рука и нога и правые, но прописанные лечебная физкультура, физиотерапия, массаж, иглоукалывание делали свое дело. Через три с половиной месяца он вновь оперировал. Спустя пять месяцев уже не замечал никаких последствий того, что случилось.

Коллеги не то чтобы поддерживали. Большинству было все равно, начальство сразу предложило уйти из хирургии, кто-то даже зашел в реанимацию посмотреть и высказаться: "Ну что, попался?"

"Но хрен им, — говорит и показывает Андрей. — Я буду жить. Буду работать, оперировать как раньше и еще лучше. Лучше всех их".

Он переехал ближе к Москве, чтобы меньше торчать в пробках. Он бросил курить. Похудел на 10 кг. Не пьет водку бутылками. Больше спит. Меньше работает. Стал эгоистичнее и понимает, что иначе нельзя: если ты о себе не подумаешь, то кто?

В больнице предлагали инвалидность — отказался: "Зачем мне инвалидность? Мне работать хочется, я люблю оперировать. Я всю жизнь отдал тому, чтобы стать врачом. Это же очень сложный механизм становления, это годы мучений... из-за которых, может, и случилось все со мной. И как я теперь все это брошу? Не-е-ет, сейчас самый интересный момент". ■

За помощь в подготовке материала редакция благодарит Межрегиональный фонд помощи родственникам больных с инсультом "ОРБИ"

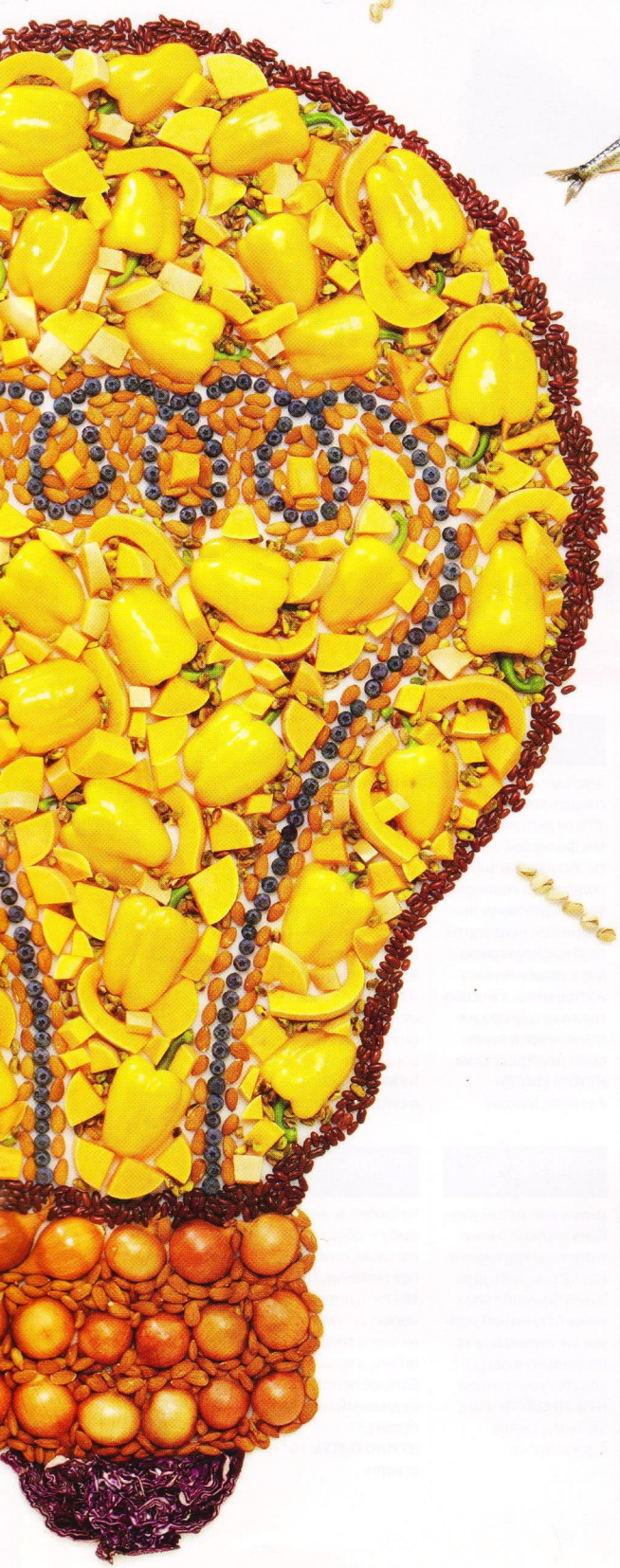
ПРОПИТАНИЕ

48 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ТЕБЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ

ФОТО: JOHANNA PARKIN, FOTOIMEDIA

МЫ СОСТАВИЛИ ТЕБЕ СПИСОК ДЛЯ ПОХОДА В МАГАЗИН: ЗАПАСИСЬ ЭТИМИ ПРОДУКТАМИ, И ВЕСЬ 2014 ГОД БУДЕШЬ КАК ОГУРЕЦ. КАЖДЫЙ ПУНКТ ТЩАТЕЛЬНО ОТОБРАН И ЗАВЕРЕН НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ КОМАНДОЙ СУПЕРЭКСПЕРТОВ В ПИТАНИИ.

ТЕКСТ: РУТ ЭММЕТ



СООБРАЖАЙ ЛУЧШЕ

Чтобы оставаться весь день сконцентрированным, твоему мозгу нужно правильное топливо. Посмотри, чем тебе нужно заправиться:

01. ЛУК

Он прекрасно освежит твой мозг (но не дыхание, к сожалению). Японские ученые ручаются: активные серные соединения, которые есть в составе лука, нейтрализуют токсины, ограничивающие когнитивные функции мозга (то есть его способность соображать).
НУЖНО СЪЕСТЬ:
половину луковицы. Например, в салате

02. САРДИНЫ

Эти рыбины — отличный источник витамина D: в 80 г сардин содержится половина от рекомендуемой дневной нормы потребления. В Манчестерском университете выяснили, что витамин D делает надежнее твою память, сохраняя эластичность сосудов и капилляров головного мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
80 г. Сделай с ними бутерброд

03. МИНДАЛЬ

На 300 г миндаля приходится 20% от рекомендуемой дневной нормы магния. Этот микроэлемент регулирует количество нейромедиаторов в твоем мозге, а они-то позаботятся, чтобы твои когнитивные функции работали на все 100.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
30 г, в качестве перекуса

04. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

В парочке перцев содержится 14% от рекомендуемой дневной нормы пиридоксина, участвующего в синтезе нейромедиаторов в твоем мозге. Нет нейромедиаторов — нет хорошего настроения.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
50 г, нарежь в салат

05. ЧЕРНИКА

Французские исследователи сообщают, что продукты с высоким содержанием флавоноидов повышают эффективность когнитивных функций мозга. Ставь на чернику — она ими особенно богата.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
120 г, закинь в йогурт

06. ФИСТАШКИ

В 300-граммовом пакетике содержится 151 мг аминокислоты под названием "валин". Твоему мозгу она нужна, чтобы быстро восстанавливать когнитивные функции после перегрузок и травм.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
25 г часа в 4 дня — самое то.

07. КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

100 г такой капусты значительно увеличит в твоем организме количество антоцианов, которые, согласно недавнему исследованию, разгоняют производительность мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
100 г, нарежь и грызи

08. ФАСОЛЬ

Вот тебе лучшее сочетание инозитола и холина — витаминов группы B, совместными усилиями поддерживающих здоровье клеток мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
180 г, в супе

09. ТЫКВА

Богатый источник лютеолина. Опубликованное в журнале Nutricion исследование показывает, что лютеолин предотвращает повреждения клеток гиппокампуса, отвечающего за твою бодрость и память.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
25 г, нарежь в салат

ПОДНИМИ НАСТРОЕНИЕ

На твое настроение влияют не только размер зарплаты и бюста подруги, но и твой рацион. Вот меню — съедай хотя бы парочку пунктов из этого списка в день.

10. ГОРОХ

Вот вкусный способ оставаться счастливым. Бобовые содержат леводопу — соединение, необходимое твоему организму для синтеза дофамина, одного из "гормонов счастья". Приятный бонус: в горохе много клетчатки и протеина.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 210 г, в супе

11. АПЕЛЬСИНЫ

В одном апельсине столько витамина С, что его достаточно для "выполнения" рекомендуемой дневной нормы. Согласно исследованию журнала Endocrinology, витамин С стремительно разрушается в организме при стрессе. Так что лопай и не переживай.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 1 апельсин в день

12. КАПУСТА КАЛЕ

Вот тебе еще один новый продукт, который стоит поискать в магазинах. Кале — один из лучших источников витамина К, порция в 15 г составляет твою рекомендуемую дневную норму. С ним твой организм лучше усваивает кальций, который помогает тебе быть в тонусе.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 15 г, на пару, съешь с рыбой

13. СПАРЖА

В четырех стеблях спаржи содержится 20% от дневной нормы фолиевой кислоты. Исследования Королевского колледжа Великобритании показывают: недостаток этой кислоты приводит к пониженному настроению, а в особо тяжелых случаях и к психоневрологическим расстройствам.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 4 стебля, отвари

14. ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША

Перепады уровня сахара в крови гарантируют нестабильное настроение. Не хочешь быть как беременная женщина, подкрепись гречневой лапшой: она богата триптофаном и, по заявлению канадских ученых, как никто способна стабилизировать уровень сахара в крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, в супе или с овощами

15. КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Превосходный источник марганца, селена и магния, коричневый рис помогает твоему организму лучше усваивать триптофан. Кроме того, в нем больше витаминов группы В и железа, чем в белом.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 200 г, потреби с индейкой

16. КИНОА

Ты, наверно, раньше и не слышал об этой крупе, а зря. Всего 90 г киноа обеспечат тебе дневную норму марганца, отвечающего за стабильность твоего настроения, — перестанешь расстраиваться по пустякам.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 90 г, отвари

17. ИНДЕЙКА

Эта птичка полна триптофана — аминокислоты, необходимой для выработки серотонина, помогающего тебе быть спокойным и довольным. Проглоти филе за обедом — и триптофана в твоем организме хватит на сутки.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 200 г, приготовь на пару

18. КАРТОФЕЛЬ

Съешь увесистый клубень хорошо знакомого тебе картофеля после тяжелого дня: в нем больше половины от дневной нормы витамина B_6, участвующего в производстве серотонина.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 250 г, запеки и съешь с филе тунца

19. КРЕВЕТКИ

Не любишь жирную рыбу — обедай креветками, они не менее полезны. Съел 100 г — и дневная норма триптофана уже в твоем организме, а кроме того — больше половины от дневной нормы селена.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, отвари

ПОВЫСЬ ЛИБИДО

Если ты стал забывать, кто тут самец, закинь в рот что-нибудь из нижеприведенного списка, и вы с подругой долго не заснете.

20. САЛАТ РОМЭН

Ромэн хорош высоким содержанием витамина А: порции в 55 г хватит, чтобы восполнить 82% от дневной нормы. Кстати, исследования показывают, что длительный дефицит витамина А может закончиться атрофированием тестикул. Брр!
НУЖНО СЪЕСТЬ: 55 г, нарежь в салат

21. АРБУЗ

Своего рода растительная виагра — в этой ягоде полно аминокислоты цитруллина, которая значительно расширяет твои сосуды и улучшает кровообращение.
НУЖНО СЪЕСТЬ: одной увесистой дольки достаточно

22. ЛУК-ШАЛОТ

В 50 г шалота содержится 21 мг магния, снижающего вероятность ранней эякуляции, согласно опубликованным в журнале Urology исследованиям. Теперь знаешь, что посоветовать тому твоему другу, который... Ну ты понял.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 50 г, в салате

23. ПАСТА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

Богата микроэлементами. Например, марганцем — в 500 г такой пасты его аж 96% от твоей дневной нормы. А дефицит марганца — прямой путь к низкому либидо.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 140 г, отвари

24. ШОКОЛАД

В шоколаде содержатся флаван-3-олы, улучшающие кровообращение и повышающие либидо — заявляют немецкие исследователи. Выбирай тот, в котором не меньше 70% какао.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 5 г за день

25. КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Дольше эрекция, сильнее эякуляция и чаще оргазмы — вот что надо писать на пакетиках с молотым красным перцем. Он расширяет сосуды и улучшает кровообращение.
НУЖНО СЪЕСТЬ: половину чайной ложки в день

26. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Отваривай ее в супе, чтобы в полной мере насытить организм индол-3-карбинолом. Он нужен, чтобы уменьшить количество эстрогена в организме, уверены сотрудники Университета Рокфеллера. И правильно, зачем тебе лишние женские половые гормоны?
НУЖНО СЪЕСТЬ: 1 небольшой кочан, нарежь дольками

27. БАТАТ

Исследования показали, что содержащиеся в сладком картофеле антиоксиданты успешно борются с тяжелыми металлами, мешающими нормальной работе норадреналина — гормона, стимулирующего твое либидо.
НУЖНО СЪЕСТЬ: выбери батат побольше и запеки

28. СЕЛЬДЕРЕЙ

В нем полно андростенона — феромона, выделяемого некоторыми животными (он стимулирует самок на спаривание). Мы надеемся, животные не начнут на тебя бросаться. А вот девушки — милости просим.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 6 стеблей, нарежь и потреби с мягким сыром

29. РЖАНОЙ ХЛЕБ

В ржаной булке, в отличие от пшеничной, полно фитиновой кислоты, помогающей твоему организму лучше усваивать цинк. Если ты не забыл, он необходим тебе для выработки тестостерона.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 60 г в день (это три кусочка)

СОЖГИ ЖИР

Тяжело работаешь в спортзале, чтобы сбросить несколько килограммов? Налегай на продукты из этого топ-10, чтобы закрепить успех.

30. КОРИЦА

Борец с сахаром. Сыпь ее в кашу. Исследования свидетельствуют: если так делать ежедневно хотя бы 40 дней, метаболизм сахара в твоем теле станет на 20% эффективнее.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
половину чайной ложки в день

31. САЛАТ РАДИЧИО

Порции в 21 г достаточно, чтобы твоему организму хватило на сутки витамина К. По авторитетному мнению сотрудников Университета Тафтса, витамин К увеличивает активность инсулина, благодаря которому ты не откладываешь гликоген как жир.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
20 г, нарежь в салат

32. ЯЙЦА

В яйце полно белка, а кроме того, оно снижает твой аппетит. Все из-за витаминов A, D, E и K, содержащихся в желтке. Исследования показали, что после завтрака из двух яиц мужчина съедает на 417 калорий меньше в течение дня.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
парочку на завтрак

33. КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

ГРОЗА АППЕТИТА
Добавляй их в пасту и салаты. В этих орехах полно холицистокинина, могучего подавителя аппетита.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
20 г в день

34. ЛАЙМЫ

Нет, не с текилой, лучше выжми на рыбу. Присутствующий в лайме лимонин подавляет излишки вырабатываемого твоей печенью аполипопротеина B, из-за которого может заплыть жиром твое сердце.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
два в неделю

35. НУТ

Эти бобы богаты протеином и клетчаткой. Исследования показывают, что употребление нута снижает уровень жира в твоей крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
350 г, отвари

36. БРОККОЛИ

Хороша высоким содержанием витамина C: в 33 г этой капусты твоя рекомендуемая дневная норма. Диетологам давно известно: меньше витамина C — толще талия. Всему виной меньшая выработка карнитина, участвующего в сжигании жира.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 33 г, приготовь на пару

37. ЧЕЧЕВИЦА

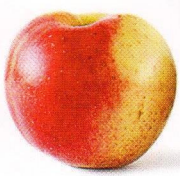
Целый склад полезных веществ: протеина, клетчатки, углеводов и молибдена. Последний помогает твоему организму с большей эффективностью перерабатывать получаемые углеводы в энергию, а не в жирные бока.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
100 г, в супе

38. СЫР ТОФУ

Тофу — гроза "плохого" холестерина (низкомолекулярных липопротеинов). Издание New England Journal of Medicine сообщает, что 47 г соевого протеина (столько содержится в 300-граммовой упаковке такого сыра) за один день снижает содержание холестерина на 23,2 мг на децилитр крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
упаковку в 300 г, слопай за день

39. ЯБЛОКИ

В яблоках полно пектина. American Journal of Clinical Nutrition сообщает, что этот источник клетчатки способен увеличить выведение жира из организма на целых 44%.



МН-ЭКСПЕРТЫ

Мари Кил
Диетолог Английского института спорта, работает с атлетами, находящимися на пике формы. Знает, что съесть, чтобы победить.

Кейт Пирси
Автор книги Go Faster Food, полной рецептов для пловцов, спринтеров, велосипедистов и гребцов. Конек Пирси — это диеты для интенсивных тренировок и восстановления после них.

Мишель Ру
Шеф-повар с двумя звездами Мишлен (а их больше трех не бывает), Ру написал несколько кулинарных книг для спортсменов, включая The Marathon Chef: Food for Getting Fit.

Эндрю Наттер
Свой первый ресторан — Nutter's — Эндрю открыл в 21 год. И вскоре уже получил за него премию "Ресторан года" в Великобритании. Вот уж кого, наверно, нашли в капусте — причем он ее отменно приготовил.

Гиззи Эрскин
Окончила одну из самых престижных кулинарных школ Лондона — Leith's School of Food and Wine. Автор книги Gizzi's Kitchen Magic и ведущая кулинарных программ на британском ТВ.

Анита Бин
В прошлом — чемпион Англии по бодибилдингу среди женщин, а ныне — диетолог и автор аж 26 книг по питанию для спортсменов.

ПОСТРОЙ МУСКУЛАТУРУ

Чтобы быстро набрать мышечную массу, не забывай пополнять свои запасы следующими продуктами.

40. СЕМГА

Витамин D (его много в семге) сжигает жир и помогает тебе лучше абсорбировать кальций. Который, в свою очередь, необходим для роста мышц. Одного куска достаточно.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 80-граммовое филе, на пару

41. РУККОЛА

Американские исследователи связывают мышечное утомление, возникающее во время тренировок, с потерей клетками кальция. Нанеси превентивный удар, наевшись рукколы: в 100 г травки — 16% от твоей дневной нормы кальция.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, нарежь в салат

42. АНАНАС

Идеальный десерт после сытного обеда, ананас содержит бромелайн, катализатор белкового и углеводного обменов. Кроме того, исследования показали, что этот фрукт не хуже любого обезболивающего справляется с посттренировочной болью в мышцах.
НУЖНО СЪЕСТЬ: один, нарежь дольками

43. ГОВЯДИНА

Выбирай кусок попостнее и слабо обжаривай. Так ты сохранишь в мясе больше креатина, помогающего твоим мышцам генерировать энергию во время интенсивных тренировок.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 450-граммовый стейк, слабой обжарки

44. КРАСНЫЙ ВИНОГРАД

Кожица красного винограда полна ресвератрола, антиоксиданта, обладающего противовоспалительными свойствами. Веточка винограда в день — и можешь поднимать железо, не опасаясь получить травму.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 5–10 г ежедневно

45. ИМБИРЬ

Journal of Pain выяснил, что ежедневный прием 2 г имбиря уменьшает боль в мышцах, появляющуюся после тренировок, на 25%. Сможешь не морщась обниматься с девушкой.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 2 г в день, в супе или чае

46. АВОКАДО

В этих экзотических плодах более 25 полезных тебе веществ. Кроме того, авокадо помогают твоему организму лучше абсорбировать ликопин и бета-каротин, помогающие мышцам восстановиться после нагрузки.
НУЖНО СЪЕСТЬ: один авокадо, нарежь в салат

47. СИБАС

Эта рыбина полна фосфора: в среднем филе — 25% от дневной нормы. Опубликованное в The Journal of Clinical Investigation исследование показало, что фосфор участвует в синтезе нуклеотида АТФ, уменьшающего количество молочной кислоты в твоих мышцах.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 210-граммовое филе, отвари

48. СКУМБРИЯ

Поедая эту рыбину, ты снижаешь свое кровяное давление до уровня, на котором тебе уже не грозят воспаления в мышцах после тренировок. И да, болеть твое тело тоже будет меньше.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 130-граммовое филе, копченое ■

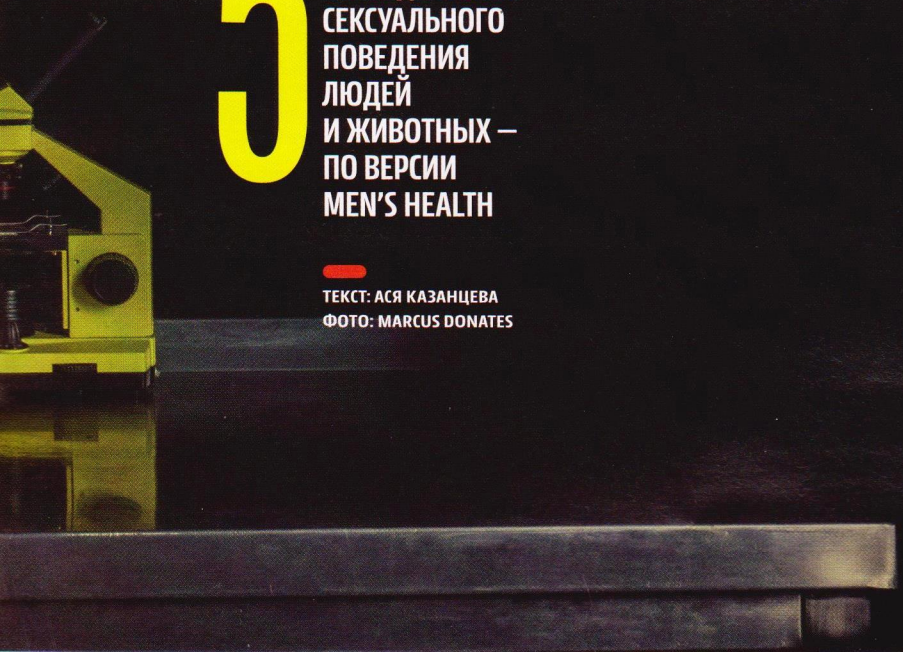
МАКЕ-UP: ТАТЬЯНА ПРАСОЛОВА, МОДЕЛЬ: МИРА ШЕЙНЕР

КОМУ — СЕКС, КОМУ — НАУКА

СЕКС

5 САМЫХ СТРАННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ — ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА
ФОТО: MARCUS DONATES



Ежегодно ученые планеты Земля проводят тысячи исследований секса — по всему выходит, что на изучение этой части жизни человека тратится больше научных усилий, чем на что бы то ни было другое. Оно и понятно, секс интересен всем, за такие исследования можно получить гранты, кучу публикаций, славу, в конце концов. Но, увы, секс не столь многогранен, и некоторым ученым достаются совсем уж странные темы. Мы им сочувствуем. Представь, как был бы вдохновлен HR-менеджер, если бы ты был ученым и честно перечислил в резюме свои обязанности с прошлого места работы: "заставлял студенток обнюхивать потные футболки", "заливал сперму в задницу кроликам" и т.д. Почитай, какие из представленных в последние полвека работ на означенную тему мы считаем наиболее странными.

01 ЗАПАХ ПОТА ОПРЕДЕЛЯЕТ СЕКСУАЛЬНУЮ СОВМЕСТИМОСТЬ

Если хочешь здоровых детей, то не пользуйся пахучим гелем для душа и дезодорантом, пока выбираешь жену. Необходимо предоставить девушке возможность оценить настоящий запах твоего пота. Чем сильнее он ей понравится, тем лучше у вас получится потомство.

У этого факта есть молекулярное обоснование. На поверхности каждой клетки твоего тела в больших количествах присутствуют белки главного комплекса гистосовместимости (по-английски — MHC). С одной стороны, они влияют на индивидуальный запах, а с другой — отвечают за то, чтобы демонстрировать иммунной системе фрагменты внутреннего содержимого клетки: это позволяет поднять тревогу, если клетка заражена вирусом.

Нетрудно догадаться, что скрещиваться друг с другом нужно тем людям и животным, чьи гены (а значит, и кодируемые ими белки) максимально отличаются друг от друга. В этом случае дети получат MHC-белки в ассортименте, и с высокой вероятностью каждый напавший вирус удастся своевременно распознать и обезвредить.

В 1995 году швейцарский биолог Клаус Ведекинд доказал, что в человеческом мозге есть программное обеспечение для анализа генов партнера по запаху. Он заставил 49 девушек нюхать футболки, в которых до этого проспали две ночи потные мужики. При этом каждая девушка получала шесть разных футболок: три от мужчин, близких к ней по набору MHC, и три, наоборот, от максимально отличающихся мужчин. Задача девушек заключалась в том, чтобы рассортировать грязную одежду по степени субъективной привлекательности (или отвратительности) запаха.

Выяснилось, что генетическая разница — действительно залог привлекательности. Девушки высоко оценивали запах мужчин с чужеродными MHC и считали противными вонючками тех, кто был к ним близок. Естественно, один и тот же мужчина мог получить как высокую, так и низкую оценку в зависимости от того, кто именно нюхал его футболку. В 20% случаев девушки также отмечали, что запах генетически отдаленных мужчин напоминает им о запахе возлюбленных из реальной жизни.

Правда, оказалось, что эта система работает, только если девушка не принимает оральные контрацептивы. У тех участниц эксперимента, которые сидели на таблетках, восприятие запаха менялось на прямо противоположное. Генетически близкие мужчины набирали по шкале привлекательности 7 баллов из 10, а отдаленные — только 4 балла. Авторы предполагают, что причина такой инверсии в том, что изменения гормонального состояния во время приема таблеток очень похожи на изменения при беременности. Возможно, восприятие запахов во время беременности (или приема оральных контрацептивов) меняется таким образом, чтобы женщина стремилась проводить больше времени с родственниками и пользоваться их поддержкой. Так что если твоей девушке не нравится твой запах, утешайся тем, что вы, по крайней мере, родные друг другу люди.

02 ЖЕНЩИНЫ УВЛАЖНЯЮТСЯ ПРИ ВИДЕ СЕКСА ЖИВОТНЫХ

Канадский психофизиолог Мэридит Чиверс с 1999 года проводит совершенно титаническую работу. В ее лабораторию сексуальности и гендера стекаются со всех концов страны приверженцы разнообразнейших ориентаций и предпочтений, и каждому Мэридит показывает широкий спектр порнороликов на все изобретенные человечеством сюжеты. Испытуемые при этом обвешаны датчиками, заполняют опросники и даже иногда смотрят видео, лежа в томографе. Смысл в том, чтобы выяснить, кого, что и почему возбуждает.

В 2010 году Мэридит Чиверс и ее коллеги опубликовали большой обзор, посвященный разнице между мужским и женским сексуальным возбуждением. Исследования показывают, что мужчины в целом устроены просто и логично. Геев возбуждают геи, гетеросексуалов возбуждают женщины, зверюшки возбуждают только немногочисленных зоофилов, а субъективная оценка возбуждения, как правило, мало отличается от объективно измеряемой эрекции. Другое дело женщины. На словах они признают свое возбуждение только тогда, когда порноролик соответствует заявленным сексуальным предпочтениям, но вот данные интравагинальных датчиков показывают, что смазка у женщин выделяется в ответ на все что угодно. Кровь приливает к стенкам влагалища, когда женщины смотрят лесбийское порно, гей-порно, гетеросексуальное порно, сцены мастурбации женщин, сцены мастурбации мужчин, фильмы о сексе обезьян и так далее.

Это, к сожалению, не повод утверждать, что женщин все возбуждает. Исследователи предполагают, что увлажнение влагалища при виде любой сексуальной активности — это рефлекс, предназначенный, увы, для снижения травм в том случае, если женщину решат принудительно вовлечь в эту активность.

Альтернативный рейтинг странностей

Многие исследования, удостоенные Шнобелевской премии (ее выдают за "научные достижения, которые сначала вызывают смех, а потом заставляют задуматься"), связаны с сексом в частности и со срамными органами в целом. Вот только некоторые из них:

1991
Р. К. Грэм За создание "Репозитория гениальных зародышей" — банка спермы, принимающего вклады только от нобелевских лауреатов и олимпийских чемпионов

1993
Дж. Ф. Нолан, Т. Дж. Стилвелл и Дж. Р. Сэндс За публикацию перечня методик неотложной помощи при защемлении полового члена застежкой-молнией

1995
Д. Б. Буш и Дж. Р. Старлинг За публикацию перечня из 182 типов предметов, которые люди засовывают себе в прямую кишку, включая замороженный свиной хвостик, ювелирную пилу и табакерку

При этом данные томографических исследований показывают, что мозг женщины, в отличие от мужского, способен эффективно подавлять "неуместные" сексуальные переживания еще до того, как они достигнут сознания. Потому дама и не заметит упомянутого увлажнения и не сочтет его "возбуждением".

Правда, нашлись и скептики, которые утверждают, что исследования Мэридит Чиверс вообще не стоит считать научными: мол, в подобных экспериментах — просмотрах порнороликов с засунутыми во влагалище датчиками — в принципе соглашаются принимать участие только те женщины, которые раскованны и, пусть и неосознанно, склонны к сексуальному возбуждению больше, чем в среднем по больнице.

1999

Т. Макино За создание аэрозоля S-Check, позволяющего уличить партнера в измене: если на его/ее нижнем белье есть пятна спермы, то при контакте с аэрозолем они приобретают ярко-зеленый цвет

2000

Д. Марадзити, А. Росси, Дж. Кассано Авторы доказали, что по биохимии организма любовь не отличается от обсессивно-компульсивного расстройства (тяжелое психическое заболевание — МН)

2001

Б. Ваймер За создание воздухонепроницаемого нижнего белья с заменяемым угольным фильтром для уничтожения неприятных запахов при метеоризме

2002

Н. Е. Бабиер, Ч. Пакстон, Ф. Бауэрз и Д. Ч. Диминг За исследование брачных ухаживаний страусов за людьми на британских фермах;
К. МакМанус За исследование асимметрии мошонки у античных статуй

2003

К. Моликер За исследование гомосексуальной некрофилии у диких уток

03 СПОСОБНОСТЬ К ВАГИНАЛЬНОМУ ОРГАЗМУ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ПОХОДКЕ

Медицинский психолог Стюарт Броди из Университета Западной Шотландии — один из главных в мире специалистов по женскому вагинальному оргазму. Он пишет, что физиологическая разница между оргазмом, полученным от стимуляции клитора, и оргазмом, полученным от стимуляции стенок влагалища и шейки матки, настолько велика, что их невозможно перепутать ни на томограмме, ни при анализе гормонального состояния после секса. Стюарт уверен, что именно вагинальный оргазм — залог здоровья и хорошего настроения женщины, так что долг науки — добиться вагинального оргазма для всех.

В 2008 году Броди провел остроумный эксперимент. Он попросил 16 женщин (из них 7 были склонны к вагинальному оргазму, а 9 никогда не испытывали его) пройти сто метров по улице, представляя себе, что они в отпуске вдвоем с любимым мужчиной. Все прогулки он записал на видеокамеру, а потом показал ролики двум профессорам-сексологам и попросил предположить, способна ли каждая из женщин к вагинальному оргазму. Ответы ученых совпали с ответами самих участниц исследования в 13 случаях из 16 (про тех женщин, которые еще не испытывали вагинальный оргазм, хотя способны к нему, по мнению светил сексологии, Стюарт Броди предполагает, что они просто еще не встретили правильного мужчину).

К сожалению, ученые не дали никакого четкого объяснения того, как им удалось это угадать. Просто — мастерство не пропьешь! В целом они описывали походку женщин, способных к вагинальному оргазму, как более энергичную, летящую, свободную и чувственную. В связи с этим Стюарт Броди предполагает, что неспособность к вагинальному оргазму может быть связана со слабым мышечным тонусом. Возможно, если твоя девушка не получает удовольствия от секса, стоит оплатить ей абонемент в фитнес-клуб?

2005

Г. Миллер За разработку силиконовых протезов яичек для собак, чтобы животные не впадали в депрессию после кастрации

2006

Ф. Фесмайр За доказательство того, что икоту можно эффективно останавливать с помощью ректального массажа

2007

Лаборатория в Дейтоне, работающая на ВВС США Премия мира за предложение разработать гей-бомбу, вызывающую у вражеских солдат непреодолимое сексуальное влечение друг к другу

2008

Д. Миллер, Д. Тибур и Б. Джордан Премия по экономике за доказательство того, что за приватный танец на коленях заказчика стриптизерши получают больше чаевых, если у них овуляция

Ш. А. Умпере, Д. А. Хилл, Д. Дж. Андерсон За открытие, что кока-кола обладает спермицидным действием; **Х. Чуаньюэ, С. Чачан, У. Пэйфэнь и Ц. Бинин** За опровержение этого научного результата

04 ГОМОФОБЫ ЗАВОДЯТСЯ ПРИ ПРОСМОТРЕ ГЕЙ-ПОРНО

Широко распространенное представление о том, что ярые гомофобы — это латентные гомосексуалисты, имеет экспериментальные обоснования. Почти 20 лет назад ученые из Университета Джорджии провели простую и красивую работу, подтверждающую этот тезис. Они набрали группу из 64 гетеросексуальных мужчин и разделили их на две группы — гомофобов и негомофобов. Это делалось с помощью стандартного опросника, в котором надо было соглашаться или не соглашаться с утверждениями типа "я бы нервничал, находясь в группе гомосексуалов".

После сортировки каждого участника эксперимента просили засунуть член в плетизмограф (сложный и красивый прибор для измерения объема) и в этом неловком положении демонстрировали ему эротические видеоролики с мужскими, женскими и гетеросексуальными парами. Авторы исследования отмечают, что лесбийское порно они добавили для того, чтобы убедиться: среди испытуемых нет геев (они бы выдали себя отсутствием реакции на голых женщин).

Как и ожидалось, обе группы мужчин, гомофобы и негомофобы, одинаково интенсивно возбуждались на ролики с лесбиянками и гетеросексуальными парами. Но вот на ролики про геев — сюрприз! — гомофобы демонстрировали в два раза более сильное увеличение объема члена, чем толерантные люди. Авторы исследования отнюдь не говорят прямо, что подозревают своих испытуемых в скрытой гомосексуальности (тем более что на женщин-то они тоже вполне заводятся), но обтекаемо отмечают, что их исследование позволяет "лучше понять загадочную природу гомофобии".

05 СПЕРМА В ПРЯМОЙ КИШКЕ ПОДАВЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Давным-давно, в 1983 году, когда уже было понятно, что среди геев часто встречается приобретенный иммунодефицит, но статьи будущего нобелевского лауреата Люка Монтанье о вирусной природе этого заболевания еще не были широко известны, научная общественность прорабатывала целый ряд версий. В частности, обсуждалась идея о том, что сперма в прямой кишке сама по себе способна нарушать работу иммунной системы.

Как ни странно, до некоторой степени это действительно так. Ученые из Университета Корнелла сделали искусственную вагину для мастурбации кроликов, собирали от них сперму и каждую неделю вводили ее другим кроликам в прямую кишку. Они продемонстрировали, что животные вырабатывают антитела против некоторых компонентов спермы, и присутствие этих белковых комплексов приводит к разбалансировке иммунной системы, например, к неадекватному повышению уровня иммуноглобулинов. Разумеется, это не так трагично, как настоящий СПИД, но тоже нарушает нормальную сопротивляемость болезням.

Самое забавное, что дальнейшие работы на крысах показали: этот эффект стабильно воспроизводится у самцов, получающих сперму в прямую кишку, и практически не выражен у самок — вероятно, в ходе эволюции они как-то научились мирно сосуществовать с чужой спермой, даже если она попадает не туда, куда положено. Экспериментальная биология в любом случае не рекомендует заниматься анальным сексом без презерватива (из-за повышенного риска передачи инфекций), но все же сообщает, что, с точки зрения здоровья принимающей стороны, лучше делать это с женщинами, чем с мужчинами. ■

2009
Е. Боднар, Р. Ли и С. Марихан За изобретение бюстгальтера, который в чрезвычайной ситуации легко трансформируется в пару респираторов

2010
Г. Джонс, а также Л. Занг и его соавторы За исследование фелляции у летучих мышей

2011
Д. Гвинн и Д. Ренц За исследование сексуального влечения австралийских жуков к пивным бутылкам

2012
Д. Покорны и Ф. де Валь За доказательство того, что шимпанзе могут распознавать знакомых особей не только по фотографиям лица, но и по фотографиям анально-генитальной области

2013
К. Бхаеганада и его коллеги За описание технологий пришивания пениса, отрезанного разгневанной женой (кроме тех случаев, когда его успели съесть домашние утки)

Евгений Миронов

РОДИЛСЯ 29.11.1966

СЕМЬЯ ЖИЛА В ВОЕННОМ ГОРОДКЕ ТАТИЩЕВО-5 (СЕЙЧАС ПОСЕЛОК СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ). ТАМ ЕВГЕНИЙ УЧИЛСЯ ДО 8-ГО КЛАССА, ПОСЛЕ ЧЕГО ПОСТУПИЛ В САРАТОВСКОЕ ТЕАТРАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ И.А. СЛОНОВА, КУДА ПРИНИМАЛИ С 14 ЛЕТ. ОКОНЧИВ ЕГО, ПОЕХАЛ В МОСКВУ ПОСТУПАТЬ В ШКОЛУ-СТУДИЮ МХАТ, ГДЕ ОЛЕГ ТАБАКОВ ПРИНЯЛ МИРОНОВА СРАЗУ НА ВТОРОЙ КУРС.

ПОСЛЕ ВЫПУСКА РАБОТАЛ В ТЕАТРЕ "ТАБАКЕРКА".

С ДЕКАБРЯ 2006-ГО — ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕАТРА НАЦИЙ.

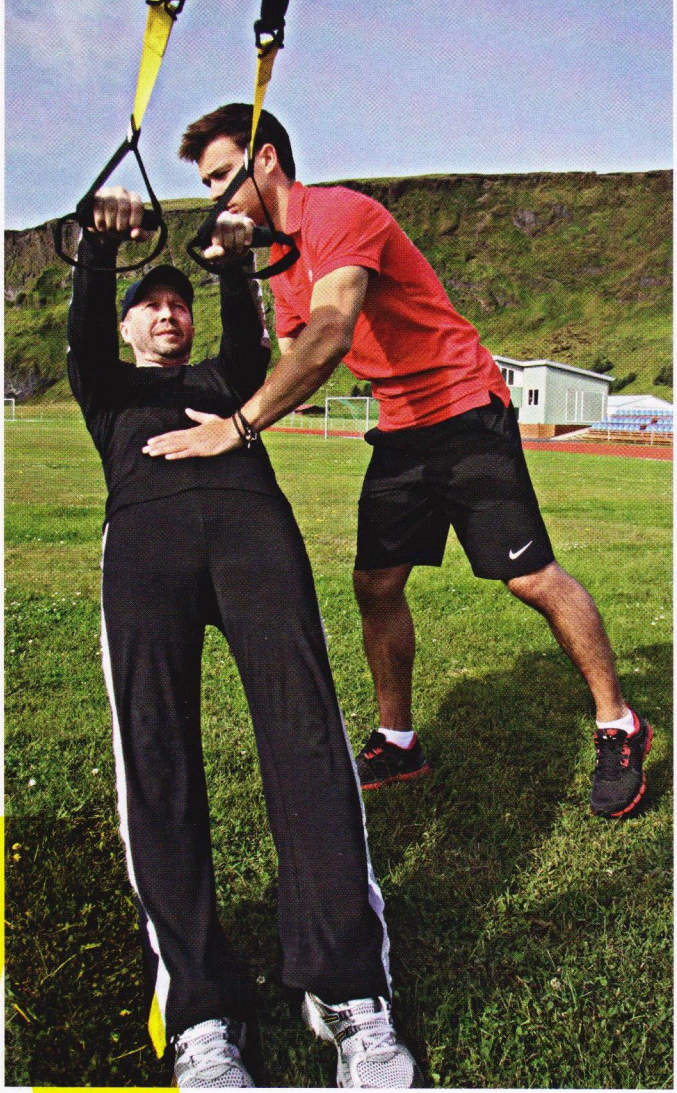
НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ, ДВАЖДЫ ЛАУРЕАТ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРЕМИЙ РФ.

СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ: "ЛЮБОВЬ", "АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!", "ЛИМИТА", "МАМА", "УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ", "МУСУЛЬМАНИН", "ЗМЕИНЫЙ ИСТОЧНИК", "ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ", "КОСМОС КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ", "В АВГУСТЕ 44-ГО", "ПРЕВРАЩЕНИЕ", "ДОМ ДУРАКОВ", "ПОБЕГ", "НА ВЕРХНЕЙ МАСЛОВКЕ", "ОХОТА НА ПИРАНЬЮ", "ИДИОТ", "В КРУГЕ ПЕРВОМ", "АПОСТОЛ", "УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ 2: ПРЕДСТОЯНИЕ", "МОСКВА, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!", "ДОСТОЕВСКИЙ", "ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ" И МНОГИХ ДРУГИХ.

БОЛЬ ВТОРОГО ПЛАНА

МЫ ТУТ ПОДУМАЛИ В РЕДАКЦИИ (СОГЛАСИСЬ, УЖЕ НЕПЛОХО) И ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО У НАС ПОДОБРАЛСЯ ЦЕЛЫЙ НАБОР СТАТЕЙ ОБ ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ МЕЧТЫ. О СПЯЩИХ СТОЯ ПОД ПОСТОЯННЫЙ ГУЛ ТЕХНИКИ КОСМОНАВТАХ, ТЕРЯЮЩИХ СОЗНАНИЕ В ПОЛЕТЕ ЛЕТЧИКАХ И УСТАВШИХ ВСТАВЛЯТЬ НОВЫЕ ЗУБЫ ХОККЕИСТАХ МЫ ТЕБЕ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ. ПРИШЛА ПОРА ЗАГЛЯНУТЬ ЗА КУЛИСЫ РАБОТЫ АКТЕРА. ПРОВЕЛ НАС ТУДА ЕВГЕНИЙ МИРОНОВ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



Актер — это не только талант, но еще и тело, которое должно уметь делать все, что напишет сценарист, скажет режиссер и потребует роль. Все — от взгляда и жеста до позы и движения — это работа мышц. И если у одного человека эти действия выходят лучше, чем у другого, это значит, что его тело более развито, искусно и талантливо, если хочешь. Поэтому свой разговор о работе актера мы решили построить на основе того, что происходило с телом Миронова за время его карьеры и подготовки к ней.

БЕДРО

"Я — пластичный артист и с детства очень любил танцы. Наверное, я в отца, который танцевал в русском народном коллективе. В общем, пока все ребята шли играть в хоккей, я бежал в танцевальный кружок — умирал как любил выкидывать всякие коленца. Позже все режиссеры, с которыми я работал, использовали эти мои способности, включая в спектакли танцы и много движения".

Но в 6 лет Миронов совершил прыжок, который едва не поставил крест на его детстве и будущей карьере. "Я прыгал дома с дивана на кресло, но промахнулся и упал, после чего у меня заболела нога. Ну болит и болит — ничего, можно потерпеть, пройдет же. Но она не проходила, а стала укорачиваться, причем быстро. Уже вскоре моя левая нога стала короче правой на 6 сантиметров. Оказалось, что в том прыжке я раздробил бедро. А еще у меня нашли давно развивавшуюся болезнь Пертеса (туберкулез кости) — именно из-за нее не почувствовал в полную силу боль от перелома. Страшная болезнь, практически не лечится.

В Саратове, где мы тогда жили, меня положили в больницу и сказали, что я должен провести прикованным к постели 9 лет. Пролежав там первую неделю, я увидел, что меня ждет, когда этот срок пройдет: 15-летнюю девушку с тем же диагнозом перед выпиской учили ходить, как годовалого ребенка.

Мне же помог случай. Родители случайно услышали в коридоре больницы, что в Евпатории есть санаторий Министерства обороны, где могут поставить на ноги за 1–2 года. Одна проблема: берут туда только детей военных, а мой папа был шофером. Но так как мы жили в военном городке, выход нашелся. Папа у кого-то взял форму, у кого-то награды (причем среди них были даже награды военных лет, которые он точно получить не мог), сфотографировался при этом параде, сфабриковал документы, и вско-

БОЛЕЗНЬ ПЕРТЕСА

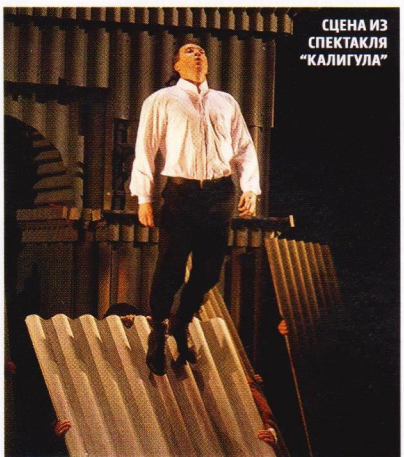
Болезнь Пертеса — одно из самых распространенных заболеваний тазобедренного сустава у детей 3–14 лет, причем у мальчиков оно встречается чаще. В результате нарушения кровоснабжения происходит омертвение костной ткани и деформация головки бедра. Даже сейчас на излечение от этой болезни уходит в среднем 2–5 лет.

ре я оказался в Евпатории. Я помню, там была доска "Родители наших детей", и с нее на меня смотрел отец, весь в орденах. Я был "сын майора Миронова". Благодаря этой хитрости я восстановился за год, но когда вернулся домой, то просто не узнал квартиру — родителям пришлось продать все, включая пианино, на котором меня должны были учить играть. Зато я был здоров".

"ПОБЕГ"

НОГА

Пластичность Миронова помогает ему не только в танцах, но и в трюках, которых актеру особенно много пришлось делать на съемках фильма "Побег" (2005). Там же с Евгением случилось и то, что он называет "одним из самых страшных переживаний в жизни". В фильме есть эпизод, который длится от силы пару минут: герой Миронова проваливается в болото, и его засасывает туда с головой, но потом какие-то газы выталкивают его обратно. "Для съемок этой сцены вырыли огромную яму, наполнили ее водой, водорослями, по краям накидали веток — получилось настоящее болото. Я думал: интересно, как они все устроят? Наверное, какой-то механизм сделают, нажмут кнопку, и я уйду под воду, нажмут другую — всплыву. В принципе, примерно так и планировали, но ничего не работало. Поэтому решили поступить по-другому: к моей ноге прикрепили гирю, чтобы меня правдоподобно засасывало вглубь и чтобы я раньше времени не всплыл. Через определенное время гиря должна была отщелкнуться, и я бы легко поднялся на поверхность. Но под водой все пошло не так — гиря не отщелкнулась. И вот я сижу на дне и понимаю, что до поверхности метра три, а к ноге прицеплен пудовый груз. Меня охватил ужас. Каким-то чудом я смог рвануться вверх, зацепиться за одну из сосновых веток, которые накидали вокруг ямы, и высунуть из воды руку — за нее меня и вытащили".



СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ "КАЛИГУЛА"

КОЛЕНО

Через несколько лет та же нога, к которой при работе над "Побегом" крепили гирю, снова создала Миронову проблемы. "Осенью 2011-го у меня случилась вторая по серьезности после раздробленного в детстве бедра травма. В самом финале спектакля "Калигула" в Театре Наций (Миронов — художественный руководитель этого театра — **MH**) я бегу и со словами: "В историю Калигула! В историю!", — отталкиваюсь и прыгаю в арку, где меня ловят. Так было сотни раз, но в тот раз я поскользнулся и, не долетев, вошел коленом в шифер, из которого сделана декорация. Удар был такой сильный, что уже на следующий день я пошел на МРТ. Там мне сказали, что никаких травм нет, и я довольный уехал на гастроли. Но там мне становилось все хуже и хуже. Помню, уже вернувшись, я играл в "Табакерке" спектакль "Бумбараш", где очень много танцев и движения. Так вот к концу мне казалось, что я в колене порвал все, что можно, — оно ужасно опухло.

Я по очереди сходил к трем медицинским светилам и получил от них три разных диагноза (как позже выяснилось — все неправильные). Тут я, к счастью, вспомнил еще одного доктора, который в свое время делал операцию на колене моей сестре-балерине, и вот он сразу сказал: разрыв задних крестообразных связок, лечить лучше ехать в Германию.

Так как я ничего о лечении за границей не знал, то решил посоветоваться с Женей Плющенко — он весь ломаный-переломанный и про травмы знает все. Узнав, в чем проблема, он дал мне контакт клиники доктора Штробеля, куда я и полетел.

Эта клиника для профессиональных спортсменов, и у них там все очень серьезно поставлено: один врач оперирует только передние крестообразные связки, другой — задние, третий — боковые. В итоге я уже на третий день после операции встал на ноги, хотя мне и казалось, что нога еще ничем не связана.

В больнице я пробыл неделю, а потом меня перевели в реабилитационный центр. Было очень больно, но я честно делал упражнения. А вот дальше начались проблемы: врачи сказали, что мне еще полгода придется по несколько часов в день заниматься на тренажерах, а потом всю жизнь беречься. Я понял, что просто теряю профессию, к тому же вечно сидеть в Германии я не мог, а в Москве такого реабилитационного центра нет.

Пришлось мне прямо с палочкой, хромая, пойти к своей подруге Ольге Слуцкер в World Class, и там меня познакомили с тренером Артемом Кшнясевым. Он стал с нуля разрабатывать программу восстановления — из очень тонких и специфических упражнений, читать специальную литературу, советоваться с врачами. Это сказалось даже на моем кабинете в Театре Наций — диван вынесли, на его место поставили тренажеры, а о моем приходе на работу весь театр узнавал по крикам: вместо лифта я поднимался по лестнице, и первое время этот путь был очень болезненным. Менять пришлось и репертуар: я отказался от части спектаклей, а некоторые, например "Рассказы Шукшина", сократил. Потом играл уже больше, но в огромном железном наколенник (наверное, зрители искали некий тайный смысл в том, что у моих героев одна нога гораздо толще другой). Но первой серьезной проверкой для моего колена стал фильм "Вычислитель" (премьера в июле 2014-го — **МН**).

Мне захотелось сниматься уже после первой строчки сценария "Корабль приземлился на планете Хлябь". Я подумал: "Боже, наконец-то мне предложили фантастику! Но когда узнал, что съемки будут в Исландии, где ландшафт — сплошные камни и застывшая лава, понял, что могу там в момент снова порвать себе все. В итоге я показал сценарий своему тренеру, и мы решили рискнуть. Артем несколько месяцев готовил меня к этой работе в Москве, а потом даже полетел со мной в Исландию. Там я каждое утро начинал с пробежки по футбольному стадиону, который оказался рядом (учитывая местный климат, бежал я обычно под дождем), потом мы делали серию упражнений, а уже на съемочной площадке обсуждали каждую сцену: ведь мне приходилось по камням и лаве не только ходить и бегать, но и ползать (Артем сделал для этого специальные наколенники), и с удовольствием носить на руках мою талантливую партнершу Аню Чиповскую, и тянуть за собой ящик весом 60 кг, в котором по сюжету лежали всякие нужные моему герою вещи. Впрочем, однажды меня самого весь день таскал на руках сыгравший главного злодея Винни Джонс — бывший футболист, не понаслышке знакомый с травмами ног".

Сейчас Евгений Миронов, по словам его тренера, уже на 85% восстановился от травмы и считает главным отличием жизни до и после нее в том, что теперь каждое движение он сначала должен продумать и прокрутить в голове, чтобы не травмироваться вновь. Вынес он из этого опыта и еще кое-что: "Больше всего меня пугает, что такую травму колена может получить человек, у которого не будет возможности оперироваться в Германии, он может нарваться на шарлатанов и стать инвалидом. Мечтаю, чтобы в России создали центр для лечения таких травм и чтобы было больше квалифицированных тренеров, помогающих восстанавливаться после подобных операций".

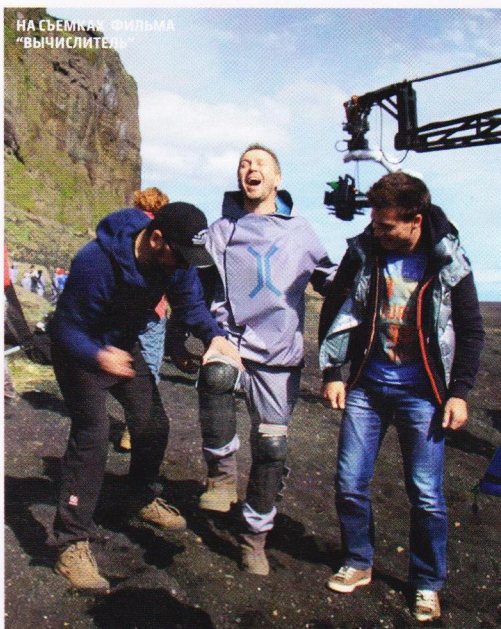
РАЗРЫВ ЗАДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

Задача задней крестообразной связки — стабилизация голени от смещения назад. Соответственно, самая частая причина ее разрыва — как раз это самое смещение от удара (причем обычно в тот момент, когда колено согнуто). Так как сама связка толще передней, удар должен быть сильным. Первые симптомы — боль, отек и усиливающаяся нестабильность в суставе.

ГЛАЗА

Представить, как играть то или иное движение человека, не сложно. Но как играть то, что человек не контролирует? Например, припадок эпилепсии, который Миронову не раз приходилось изображать и в сериале "Идиот", где он сыграл князя Мышкина, и в фильме "Достоевский", где Евгению досталась главная роль.

Его припадок на экране начинался не с конвульсий, а с глаз героя: по ним было четко видно, что тот на грани приступа. Миронов учился этому с натуры: ходил по больницам, общался с врачами, смотрел записи припадков больных, но однажды его актерская потребность впитывать информацию сыграла с ним злую шутку. Живя в Петербурге во время съемок "Идиота", Миронов вышел вечером в магазин купить воды и стал свидетелем эпилептического припадка: прямо перед ним человек с криком упал и стал корчиться на земле. И Евгений (в чем ему даже стыдно признаться) не кинулся помогать: стоял рядом, фиксируя происходящее для своей роли. Помогли бедолаге другие прохожие. Так и живет сейчас в Петербурге некий человек и не знает, что именно его припадок стал основой экранной эпилепсии Достоевского и Мышкина.



НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА "ВЫЧИСЛИТЕЛЬ"

ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Припадок — это внезапная вспышка электрической активности в мозге, нарушающая его работу. Если она охватывает одну зону мозга, человек может оставаться в сознании, но испытывать разного рода дискомфорт, зависящий от того, за что отвечает пострадавшая часть мозга; если же припадок генерализованный — охватывающий весь мозг, — это именно то, что пришло тебе в голову при словах "припадок эпилептика". Обычно больной при приближении приступа ощущает панику, которая мешает сосредоточиться. Дальше бывает по-разному — например, сильнейшая боль, шок от которой лишает человека чувств.

ПЛЕЧО

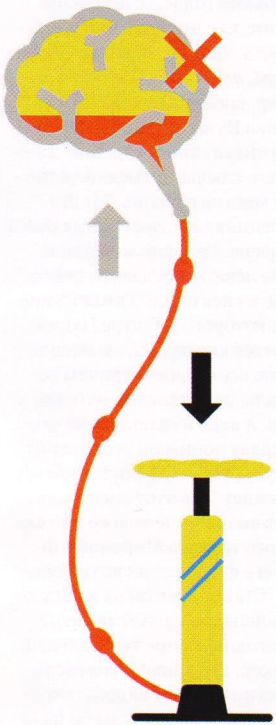
Нередко именно какая-то физическая особенность героя становится тем, вокруг чего актер строит образ. "Чем старше я становился, тем больше я искал у каждого героя внутреннюю пластику, — говорит Миронов. — Эта пластика самого характера. Например, я долго думал, как играть Ивана Карамазова в спектакле "Карамазовы и Ад". Найти этот образ мне помогло то, что у Ивана одно плечо ниже другого. Я попробовал сам так походить, и ко мне пришло понимание, что этот умный, хорошо знающий мир человек постоянно находится в жутко зажатом состоянии. Эта деталь стала ключом к его характеру".

ГОЛОС

Если сыграть Карамазова Евгению помогла пластика тела героя, то при подготовке к роли Достоевского очень важными стали воспоминания современников о голосе писателя. "У него был слабенький голос, "с песочком", но о том, как Достоевский умел говорить, ходили легенды. Он, как медиум, умел завораживать. Например, когда на открытии памятника Пушкину Федор Михайлович читал стихотворение "Пророк", его слышали тысячи человек, и многие рыдали. Вот эта внутренняя пластика всегда очень интересна. Недавно мне пришлось ее искать для девяти персонажей: в спектакле "Гамлет", премьера которого в Театре Наций состоится как раз в этом месяце, я играю всех героев, причем порой их на сцене восемь одновременно. А ведь нужно, чтобы зритель сразу понимал: это говорит Гертруда, это — Офелия, а это — сам Гамлет". Но этот спектакль станет вызовом не только для актерского таланта Миронова, но и для его физических возможностей: "Ставит спектакль канадец Робер Лепаж — самый знаменитый сегодня в мире театральный режиссер. Его конек — немыслимая техническая и акробатическая сложность (однажды он поставил для Цирка дю Солей шоу "КА" в Лас-Вегасе). В спектакле "Гамлет | Коллаж", который мы репетируем, в некоторых мизансценах я повисаю на канатах под потолком, и эти элементы не сразу получались даже у гимнаста, который мне их показывал. Я сидел, смотрел на него и думал: "Да-а-а, жаль, мне это не предложили лет пятнадцать назад". Такой физической нагрузки я еще в жизни не испытывал. Кроме того, в этом спектакле есть куча вещей, которые мне просто противопоказаны после травмы колена, начиная с того, что там пол везде под разным углом сделан, а я должен стоять так, будто он ровный, и это огромная нагрузка на ноги. В общем, после этого спектакля я могу спокойно уйти на пенсию — хотя бы на год". ■

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

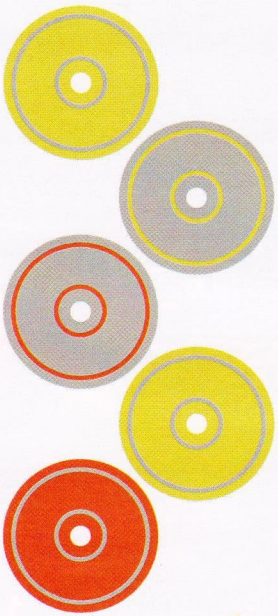


40

ИНСУЛЬТОВ КАЖДЫЙ ЧАС СЛУЧАЕТСЯ В МИРЕ. И ВСЕ ЧАЩЕ ОН ПОРАЖАЕТ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ. О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА ЧИТАЙ НА СТР. 82

70

МЕСТО В СПИСКЕ "100 САМЫХ НАТРЕНИРОВАННЫХ МУЖЧИН ВСЕХ ВРЕМЕН" ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH ЗАНЯЛ АКТЕР ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО. КАК ЕМУ ЭТО УДАЛОСЬ, МОЖНО УЗНАТЬ НА СТР. 74

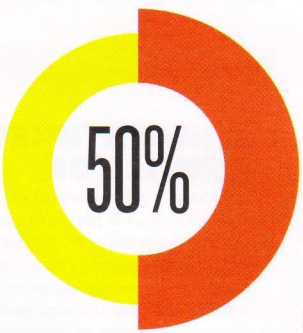


"КОЛЛАПС ТУАЛЕТОВ В ГЛАЗГО"

НАУЧНАЯ РАБОТА ВРАЧЕЙ ШОТЛАНДСКОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ О РАНЕНИЯХ ЯГОДИЦ, ПРИЧИНЕННЫХ ТУАЛЕТАМИ, В 2000 ГОДУ ПОЛУЧИЛА ШНОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. НЕСКОЛЬКО ДРУГИХ ЛАУРЕАТОВ ЭТОЙ ПРЕМИИ УПОМЯНУТЫ НА СТР. 96

160

ШВОВ НАЛОЖИЛИ НА ПРАВУЮ РУКУ СИЛЬВЕСТРА СТАЛЛОНЕ, КОГДА ОН ПОВРЕДИЛ ЕЕ ВО ВРЕМЯ СЪЕМОК "РОККИ-2". О ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ТРАВМАХ АКТЕРА И РЕЖИССЕРА ЕВГЕНИЯ МИРОНОВА МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 100



НА СТОЛЬКО ВЫРАСТАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ЖЕЛУДКА У ЧЕЛОВЕКА, СЪЕДАЮЩЕГО ПОРЦИЮ ЖАРЕНОГО МЯСА РАЗ В НЕДЕЛЮ. НО ХВАТИТ О ВРЕДЕ ПРОДУКТОВ, ЛУЧШЕ ПОГОВОРИМ ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ — НА СТР. 88

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/ BANGI BANGI

Men's Health

ОБЕСПЕЧЬ СЕБЯ ТРЕНИРОВКАМИ НА ВЕСЬ 2014 ГОД!

Men's Health
ЭТАП IV СИЛА
В нашей годовой программе этот этап – самый интенсивный и самый тяжелый. А пройдешь ты его под руководством знаменитого американского тренера Джона Берарди
Информация о программе
Перейти к упражнениям
Вернуться к списку этапов
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА
ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
★ ДЛЯ КАЖДОГО МУЖЧИНЫ
★ ДЛЯ КАЖДОЙ МЫШЦЫ
★ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
MHEALTH.RU

СКАЧАЙ НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ "ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР MEN'S HEALTH RUSSIA" НА СВОЙ iPad, И ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- ★ годовую программу тренировок
- ★ упражнения для всех групп мышц
- ★ понятно изложенную последовательность упражнений
- ★ рекомендации от ведущих фитнес-специалистов: Дмитрия Смирнова, Тода Деркина, Чада Уотербери

Подробности на сайте:
http://ipad.mhealth.ru/

Доступно в App Store

16+

РЕКЛАМА

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

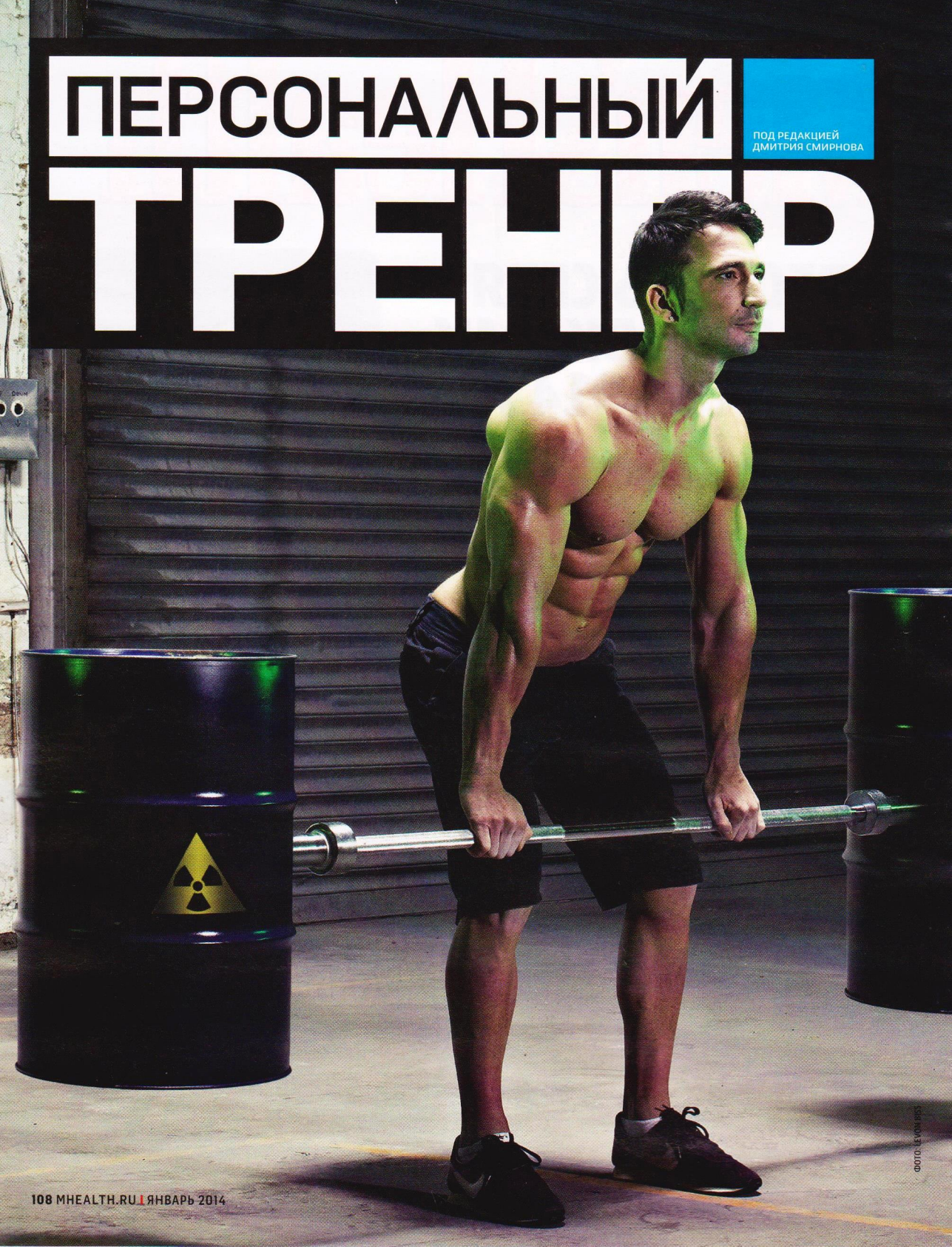


ФОТО: LEVON BISS

ЖГИ И РАСТИ

Молочная кислота справедливо считается чем-то ненужным и даже вредным в человеческом организме. Ведь по сути — это отход его жизнедеятельности. Однако тренерам и ученым удалось сделать "молочку" союзником в борьбе за мускулистое и рельефное тело.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Сразу оговоримся: молочная кислота не является причиной болей в мышцах после тренировки. На то есть масса прочих обстоятельств, связанных с физической нагрузкой, — например, отеки, накопление токсинов в местах возникших микротравм и т.д. А молочная кислота отвечает только за то нестерпимое жжение в мышцах, что возникает непосредственно во время подхода. Причиняя боль, она одновременно заставляет твое тело вырабатывать гормоны, ответственные за рост мышечной массы и сжигание жировой. В первую очередь речь идет о соматотропине, или гормоне роста. По крайней мере, в этом уверена Ханна Мор, профессор Кингстонского университета в Лондоне: "Мы четко видим взаимосвязь между высоким уровнем молочной кислоты в крови на тренировке и высоким уровнем секреции соматотропина".

Приведенная ниже программа нацелена на накопление и поддержание высокого уровня "молочки" на тренировке. Ведь тебе нужно как можно больше соматотропина, чтобы быть как можно больше.

КАЛЬКУЛЯТОР С ВЕСАМИ

Перед тем как ты приступишь к этим тренировкам, выясни свой одноповторный максимум (1ПМ) в каждом упражнении. 1ПМ — это вес снаряда, с которым ты можешь сделать не более одного технически безукоризненного повтора. С помощью приведенных ниже коэффициентов одноповторные максимумы легко превращаются в шестиповторные, двенадцатиповторные и т.д.

6ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,2. Темп работы с этим весом таков: подъем снаряда 2 с, опускание — 4 с.

12ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,4. Темп для работы с этим весом таков: подъем снаряда 1 с, опускание — 2 с.

25ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,6. Темп: подъем снаряда — 1 с, опускание — 2 с.

ЕШЬ, ЧТОБЫ РАСТИ

Эти продукты поднимут уровень тестостерона и помогут тебе набрать массу.

Чеснок

Повышает секрецию эндогенного тестостерона. Только не забудь запастись мятной жевательной резинкой. Источник: Journal of Nutrition

Семечки подсолнуха

Хорошее средство для поддержания высокого уровня тестостерона в течение дня. Источник: Journal of Plant Foods for Human Nutrition

Капуста

Все виды капусты также способствуют повышению уровня тестостерона. Источник: исследование ученых из Рокфеллеровского университета

ИНСТРУКЦИЯ

- Упражнения одного дня выполняй в формате круговой тренировки, то есть делай их подряд, с минимальным отдыхом. Всего тебе необходимо сделать 3 круга, в каждом используя различный уровень интенсивности. В первом круге работай с весом, равным твоему 6ПМ. Во втором — с весом, равным 12ПМ. И, наконец, в третьем — с 25ПМ. Отдых между кругами составляет ровно 60 с.
- Тренировочный период займет 5 недель. Каждую неделю старайся понемногу увеличивать рабочий вес в каждом из диапазонов повторных максимумов, это обеспечит постоянный рост рабочих весов и поддержит эффективность тренинга на высшем уровне. Также не забывай про разминку и восстановительные мероприятия.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

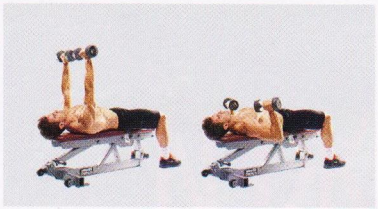
Застрахуйся от возможных травм и болезней, следуя этим правилам:

1 Заправляйся
Чувство легкого голода хорошо после ужина, но никак не до тренировки. Чтобы не грохнуться в обморок в самый разгар занятия из-за резкого падения уровня сахара в крови, всегда основательно перекусывай за 30–60 минут до тренировки.

2 Пей в меру
Чрезмерное потребление жидкости на тренировке может вызвать тошноту и дискомфортные ощущения в животе. Выпивай не более 300 мл воды каждые 15–20 минут тренировки.

3 Остынь
Резкое прекращение физической активности может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому после тренировки всегда уделяй 10–15 минут планомерной заминке.

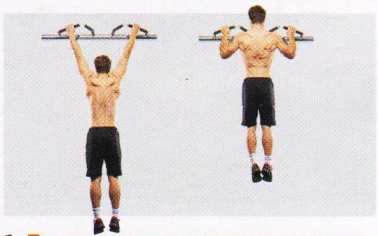
ТРЕНИРОВКА 1: ПОНЕДЕЛЬНИК



1. Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы Ляг на горизонтальную скамью, согнув ноги, прижав ступни к полу и взяв в руки гантели. Подними гантели над собой на прямых руках. Грифы развернуты в одну линию. Из исходного положения согни обе руки в локтях и опусти гантели по сторонам от груди как на фото. Выжми гантели на прямые руки, повтори.

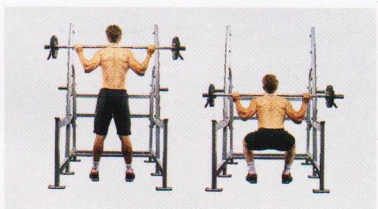
ТРЕНИРОВКА 2: СРЕДА



1. Подтягивания широким хватом

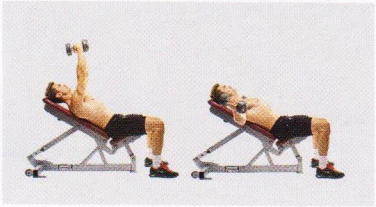
Мышцы: широчайшие, бицепсы Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Чуть прогнись в грудном отделе позвоночника. Сводя лопатки, подтянись как можно выше. Вернись в исходное положение и повтори.

ТРЕНИРОВКА 3: ПЯТНИЦА



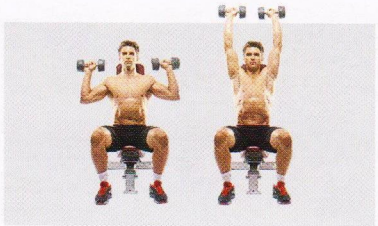
1. Приседания со штангой

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор Помести штангу на верх трапеций, сведи лопатки, выпрями спину и поставь ступни на ширину плеч. Отводя таз назад и не округляя поясницы, опустись в присед как минимум до параллели бедер с полом. Вернись в исходное положение и повтори.



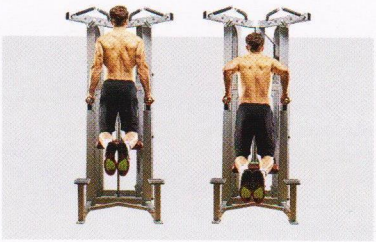
2. Разведения с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: грудные Быстро подними спинку до угла в 30–45 градусов, возьми в руки гантели соответствующего веса и ложись спиной на скамью. Слегка согнув руки в локтях, подними гантели над собой, развернув ладони друг на друга. Теперь осторожно, по широкой дуге, опусти гантели в стороны, сводя в нижней точке лопатки. Вернись в исходное положение и повтори. В верхней точке старайся дополнительно сокращать грудные.



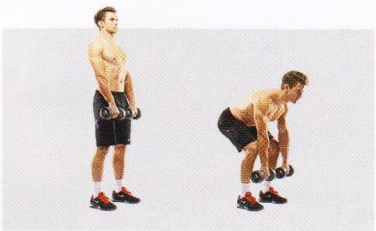
3. Жим гантелей сидя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы Установи спинку скамьи под прямым углом к полу — такой угол увеличит степень участия дельтовидных мышц в данном упражнении. Взяв гантели, сядь на лавку и плотно прижмись к ней спиной. Подними гантели к плечам, развернув ладони вперед, а локти вниз. По сходящимся траекториям выжми гантели над собой. Вернись в исходное положение и повтори.



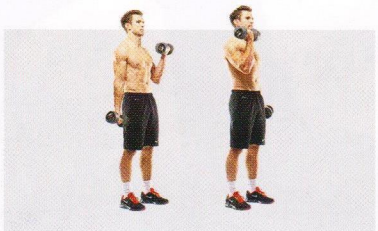
4. Отжимания на брусьях

Мышцы: грудные, трицепсы Поставь ладони на рукояти тренажера, установив последние чуть шире плеч. Положение корпуса будет зависеть от твоего состояния. Если твои грудные слишком устали, выровняй корпус относительно вертикали и перенеси часть нагрузки на руки. Если же ты в норме — наоборот, больше наклонись вперед. Опустись вниз до параллели плеч с полом, не более того. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.



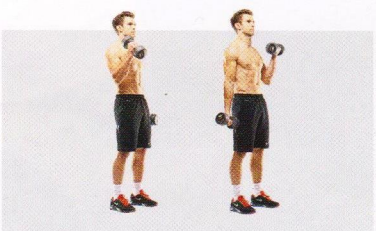
2. Становая тяга с гантелями

Мышцы: ягодичные, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях, выпрями спину и расположи гантели перед бедрами в прямых руках. Отводя таз назад, опусти гантели до середины голени. Вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы гантели всегда располагались как можно ближе к ногам.



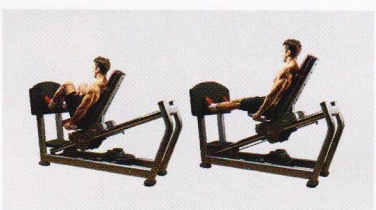
3. Подъем гантелей на бицепс

Мышцы: бицепсы, кор Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантели в руках. Поочередно сгибай правую и левую руки, поднимая гантели к плечам по дуге и не помогая себе корпусом. На протяжении всего упражнения держи ладони развернутыми вверх.



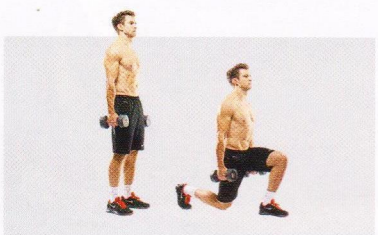
4. Молотки стоя

Мышцы: бицепсы и другие сгибатели предплечья, кор Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантели в прямых руках. Разверни ладони внутрь. Поочередно сгибай правую и левую руки, поднимая гантели к плечам по широкой дуге. Старайся не помогать себе раскачиванием корпуса и следи за тем, чтобы твои локти не отрывались от него.



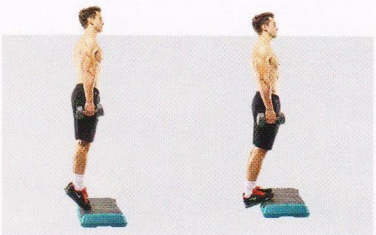
2. Жим ногами

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени Сядь в тренажер для жима ногами. Поставь ступни на ширину таза и чуть согни ноги в коленях. Освободи платформу от замков и опусти ее на себя, сгибая ноги в коленях. Выжми платформу обратно, не выпрямляя ноги в коленях до конца. Повтори нужное количество раз.



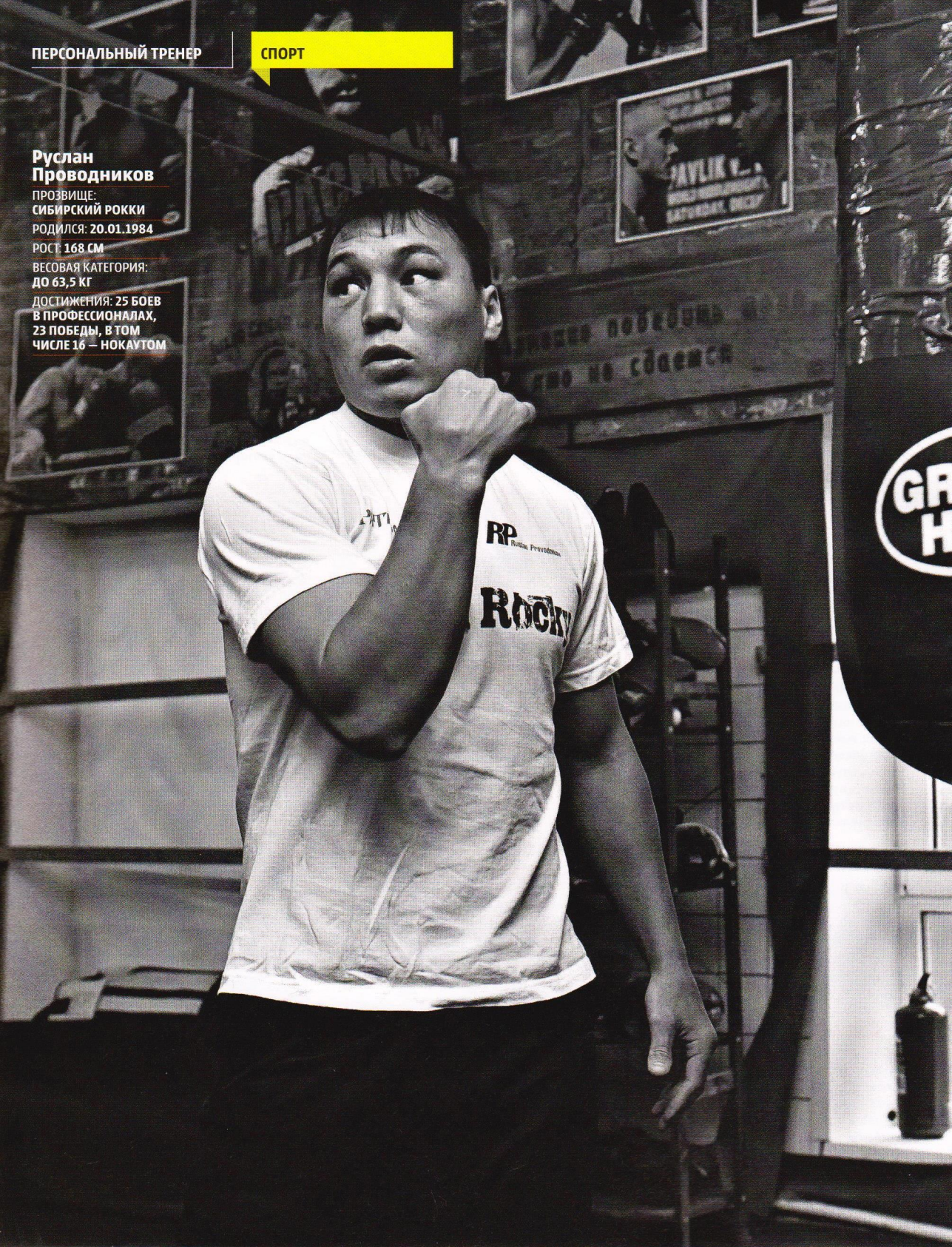
3. Выпады назад с гантелями

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор Возьми в руки гантели, ступни поставь на ширину таза и выпрями спину. Шагни назад левой ногой, согнув обе ноги в коленях и опустившись в выпад. Вернись в исходное положение и сделай выпад назад правой ногой. Выполни нужное количество повторов для каждой ноги.



4. Подъемы на мыски

Мышцы: икроножная, кор Возьми в руки гантели и встань мысками на край степ-платформы. Поднимись на мысках и застынь в этом положении на 2 секунды. Теперь плавно опустись как можно ниже и задержись в самой нижней точке еще на 2 секунды. Повтори нужное количество раз.



Руслан Проводников

ПРОЗВИЩЕ: **СИБИРСКИЙ РОККИ**

РОДИЛСЯ: **20.01.1984**

РОСТ: **168 СМ**

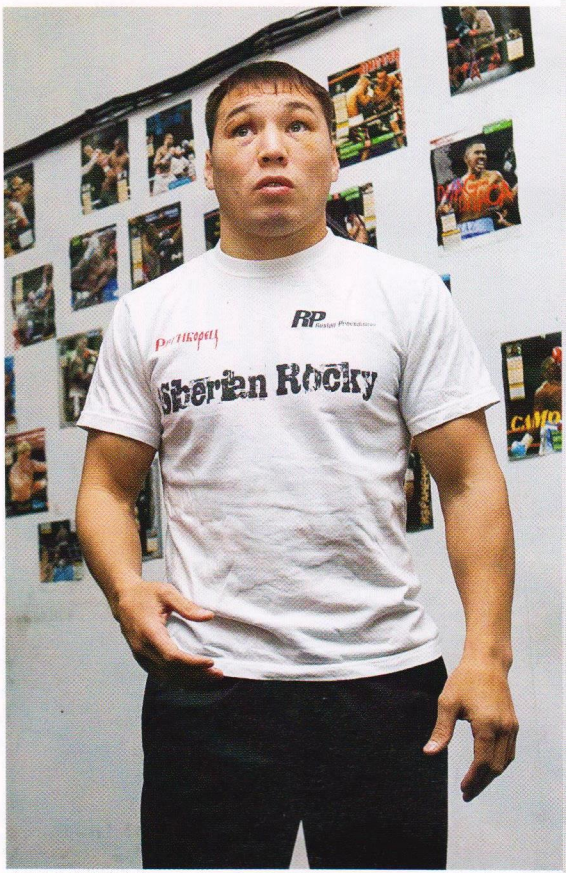
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: **ДО 63,5 КГ**

ДОСТИЖЕНИЯ: **25 БОЕВ В ПРОФЕССИОНАЛАХ, 23 ПОБЕДЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ 16 — НОКАУТОМ**

БИТВЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Чемпион мира по боксу в весе до 63,5 кг (по версии WBO) Руслан Проводников рассказал нам, как мальчик из крошечного сибирского поселка смог забраться на вершину спортивного олимпа. А еще показал несколько упражнений, которые принесли ему титул.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО



Это Волгоградский проспект? Интересные места. Ограбят и даже не спросят чемпион мира ты или нет", — осматривается Руслан, пока мы вместе с его менеджером Вадимом Корниловым шагаем на съемку в боксерский зал "Ударник". На лице Проводникова видны следы недавнего боя: круги под глазами, распухшая бровь. За несколько дней до нашей встречи, 19 октября 2013 года, Руслан сломал и уничтожил чемпиона мира Майка Альварадо в его родном Денвере. Американец упал два раза в восьмом раунде и сдался в десятом. А Руслан действовал так, словно остановить его может только прямое попадание из гранатомета. С ринга Проводников сошел не только чемпионом мира, но и самой настоящей звездой. Зал, заполненный поклонниками Альварадо, сначала требовал "завалить русского", а когда бой кончился, бросился брать у Руслана автографы.

Сегодня у русского боксера контракт с популярным телеканалом HBO, его зовут на ужин голливудские звезды: в Facebook, например, можно увидеть фото, где Проводников беседует о чем-то за столом с Микки Рурком.

Мне важно, что я — парень из маленького сибирского поселка. И добился всего этого. Значит, все в своей жизни можно изменить, если захочешь", — говорит Проводников, облачаясь в тренировочную форму. В других интервью он тоже часто повторяет: "Все можно изменить". Хотя, если говорить откровенно, шансы что-то изменить были минимальные. Попробуй шаром для пинг-понга разбить стекло — ну вот примерно такие шансы, если вдуматься. Поселок Березово, где родился Руслан, стоит в глухом лесу на берегу реки Северная Сосьва. Здесь живет около семи тысяч человек. Зимой единственная возможность попасть сюда — "зимник", дорога, проехать по которой можно, лишь когда температура опускается ниже нуля. А во время весенней и осенней распутицы добраться до Березово можно только самолетом. Между маленьким поселком и Лос-Анджелесом, где теперь тренируется Проводников, — пропасть, черная дыра, которую, кажется, невозможно перескочить.

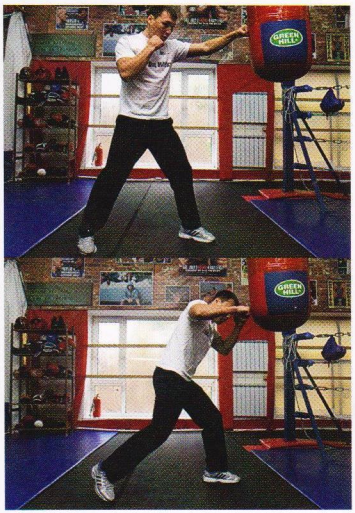
"Мои родители вдвоем работали на рыбзаводе, потом папа устроился автослесарем. Сейчас многие из ребят, с которыми я рос, спились или сели в тюрьму. Кто-то в такси работает. Ясно, что я мог бы сейчас жить также. Рано попробовал алкоголь, клей нюхал. В детстве, помню, завидовал одноклассникам — с ними девушки дружат, а со мной нет. Переживал — ну почему я такой некрасивый. Я же манси, представитель малочисленных народов севера, внешность у нас специфическая", — объясняет Руслан, наматывая на руки бинты.

В 10 лет отец привел его в боксерскую секцию, к тренеру, о котором Проводников часто вспоминает в интервью. Бывший сварщик Евгений Вакуев не имел боксерского разряда, но сделал главное в жизни Руслана — дал ей смысл.

Он сказал, что когда увидел меня первый раз, я был похож на колючий шарик. Чуть тронешь — сразу шипы. Я был конфликтный и упрямый, но он отнесся ко мне

Я ЖЕ МАНСИ, ПРЕДСТАВИТЕЛЬ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА, ВНЕШНОСТЬ У НАС СПЕЦИФИЧЕСКАЯ

ТРИ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ, СДЕЛАВШИЕ РУСЛАНА ПРОВОДНИКОВА СИЛЬНЕЕ ВО ВРЕМЯ ЧЕМПИОНСКОГО БОЯ С МАЙКОМ АЛЬВАРАДО



1.

Ты бьешь джеб (прямой левой), одновременно смещаешься вправо и пробиваешь правый боковой. С помощью этого приема мне удалось много раз потрясти Майка. Главное — все делать синхронно: джеб, шаг вправо, подтаскиваешь левую ногу и бьешь правый боковой в голову.

ТАКИХ, КАК Я, В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ — ТЫСЯЧИ. ТОЛПЫ СПОРТСМЕНОВ ОШИВАЮТСЯ В БОКСЕРСКИХ ЗАЛАХ И ВЕРЯТ, ЧТО СТАНУТ ЧЕМПИОНАМИ

так, что я ему поверил. Он сказал: ты паши, работай и через бокс всего добьешься. И я стал работать. Тем более что очень любил драться. Хлебом не корми — дай помахаться, это у меня в характере. В школе за драки ругали, а в зале стали хвалить. И я бежал с уроков на тренировку, не мог дождаться, когда она начнется".

Идут годы, Руслан становится мастером спорта, проводит в общей сложности 150 боев, но серьезных титулов в любительском боксе у него по-прежнему нет.

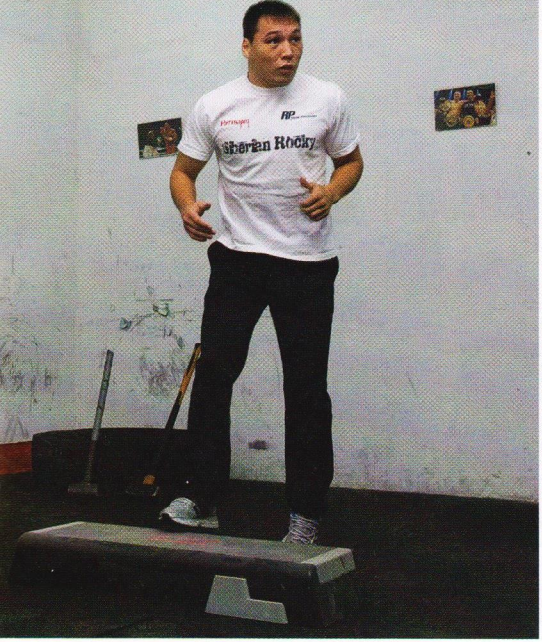
"В любителях 11 весовых категорий на всю страну. Представляешь, сколько человек борется за одно место? Нужно или нокаутировать всех в каждом бою, или иметь влиятельных людей, которые тебе помогают. Я даже на чемпионат России отбор ни разу не прошел. В какой-то момент почувствовал, что в любительском боксе — тупик, депрессия накатывала", — рассказывает Руслан.

В 2006 году Проводникову исполняется 22 года. Он проводит свой первый бой в профессионалах. Здесь же появляется еще один ключевой персонаж в его жизни — американский промоутер. Он приезжает в Россию, чтобы найти хороших боксеров, выступающих в весе 63,5 килограмма. Среди прочих ему рекомендуют Проводникова. Чуть позже Руслан впервые приезжает в Лос-Анджелес, и с ним заключают контракт. Он тренируется в Wild Card Gym, легендарном зале легендарного же тренера Фредди Роуча. Свой первый бой за океаном Проводников выигрывает в первом раунде, нокаутом. Второй и третий — тоже. И остается так же далек от чемпионского титула, как если бы он никуда не уезжал из своего сибирского поселка Березово.

> Таких, как я, в Лос-Анджелесе — тысячи. Толпы спортсменов ошиваются в боксерских залах и верят, что станут чемпионами. Я был никто. Вокруг мексиканцы, черные... Никто меня не знает даже по имени. Если хотят обратиться, говорят — "эй, ты, русский". Все это, конечно, давило. Опускались руки, такие мысли проскакивали — ну о чем ты вообще мечтаешь? Да кто ты такой? Но у меня была цель, и я к ней шел", — рассказывает Руслан.

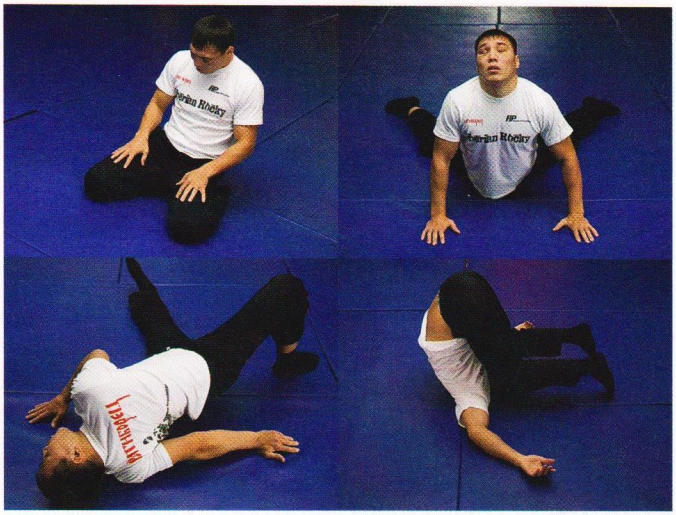
Проводников снова делает то, о чем говорил ему тренер из маленького сибирского поселка: пашет, работает и верит в свой шанс. А в 2008 году поднимается еще на одну ступеньку, ведущую к боксерской вершине. Его приглашают попробовать себя в качестве спарринг-партнера в тренировочный лагерь Мэнни Пакьяо, звезды веса 63,5 кг (наш репортаж из этого лагеря за 2012 год ищи на

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



2.

Понадобится степ-платформа высотой сантиметров тридцать. Запрыгивай на нее так, словно ты поднимаешься по ступенькам и куда-то сильно спешишь. Упражнение длится 30 секунд, потом отдыхаешь еще столько же. Таким образом я тренировал скорость, с которой могу передвигаться по рингу. Если вы заметили, в последнем бою я действительно стал быстрее.



3.

С таких упражнений на растяжку я сегодня начинаю каждую свою тренировку. Растяжке я уделяю не меньше получаса, потому что реально убедился, насколько она важна. Благодаря этому я стал более гибким на ринге: лучше двигаюсь и быстрее восстанавливаюсь в перерывах между раундами. При подготовке к бою с Альварадо у меня был инструктор по йоге. Мы не делали каких-то особенных асан, а просто много занимались растяжкой. Казалось бы, мелочь, но из таких мелочей и складываются победы.

Mhealth.ru). "Я очень боялся. Не самого боя — того, что разочаруюсь в себе. Я же мечтал стать чемпионом, и если бы Мэнни меня побил, это бы означало, что все мои мечты — иллюзии. Мне было важно отстоять с ним на равных — я отстоял. Тренер Пакьяо Фредди Роуч объявил, что именно я буду основным спарринг-партнером для Мэнни".

А через пять лет, в марте 2013 года, случился, пожалуй, самый главный бой в жизни Руслана — и он его проиграл. Но проиграл так, что после боя фамилию Проводников в Америке знали все поклонники бокса. Чемпион по версии WBO в полусреднем весе Тимоти Брэдли вышел защищать свой титул. Ставки на победу российского боксера были жалкие — 1 к 22. Проводников же не просто устроил равный бой. Это, скорее, была война — в 12-м раунде чемпион Брэдли побывал в нокдауне. Сегодня та схватка претендует на звание главного боя года по версии авторитетного боксерского журнала The Ring. А фамилия Проводников стоит первой в списке самых зрелищных боксеров по The Gatti List телеканала HBO. Манеру Проводникова, которая так нравится зрителям, можно охарактеризовать как "ни шагу назад". А вот что говорит сам Руслан по этому поводу: "У меня может быть план на бой, но в итоге характер берет свое. Я иду и просто начинаю драться, тут уже не важно — пропускаю удары или нет".

"Русская армия идет" — так в какой-то момент выразился американский комментатор боя Проводников-Брэдли. В этой равной, по мнению многих экспертов, схватке руку подняли американцу; два следующих месяца победитель провел в больнице — восстанавливал речь, лечился от кратковременной амнезии. А Руслан решил, что поражение — еще один шаг наверх: "Я воспринял проигрыш как еще одну проверку в жизни. Когда подняли руку сопернику, была мысль: а к черту все это. А потом понял: так уйти не могу. Я всегда считал себя сильным человеком. У меня маленький сын — ну что бы я ему сказал? И я стал двигаться дальше".

Ну а через полгода случилось то, о чем мы рассказали в начале статьи: Руслан Проводников наконец завладел титулом WBO в категории до 63,5 кг, заставив капитулировать агрессивного и очень популярного в Америке Майка Альварадо.

Съемка заканчивается, я подхожу к менеджеру Руслана Вадиму Корнилову, который, кажется, всегда находится с ним рядом. Вадим говорит: "Я считаю, что Руслан добился всего этого не потому, что как-то особенно талантлив. Просто даже когда у нас, его команды, уже нет сил, Руслан говорит: "Все хорошо. Во сколько на вторую тренировку?" Надевая куртку, Проводников комментирует: "Я хочу встречаться только с сильными противниками. Я не боюсь нокаута, не боюсь рисковать. Если бояться, зачем тогда вообще заниматься боксом?" Мы спускаемся к машине. Скоро Руслан отправится в Березово, где по-прежнему живет. Там боксера ждут жена и маленький сын. А еще тренер, который когда-то сказал ему, что все в жизни можно изменить. ■

ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Помогите увеличить результат в жиме лежа. Последние годы в нем не наблюдается никаких подвижек. Начитанные друзья рекомендуют начать пользоваться цепями, но ни объяснить, ни показать толком ничего не могут.

ДЕН, ЛИПЕЦК

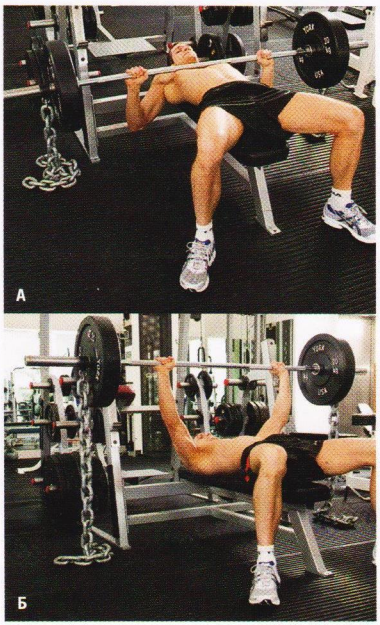
Действительно, цепи — полезный инструмент, позволяющий за достаточно короткий промежуток времени увеличить свои силовые показатели как в жиме штанги лежа, так и в других силовых упражнениях. Спустя всего 6 недель тренировок с цепями можно ожидать увеличения результата в жиме до 15–20% .

Цепи подбирают таким образом, чтобы в верхней точке амплитуды они увеличивали вес снаряда на 10–15%. К грифу штанги цепь крепится специальным замком с петлей, который либо изготавливают на заказ, либо приобретают в специализированных магазинах для пауэрлифтеров.

По мере подъема штанга, на которой закреплены цепи, с каждым сантиметром становится все тяжелее. Затрудняя и искусственно замедляя верхнюю часть амплитуды жима лежа, цепи позволяют, во-первых, эффективно укрепить трицепсы, ответственные за фазу дожима штанги. А во-вторых, способствуют развитию скоростных качеств атлета, благодаря чему итоговый силовой потенциал оказывается выше исходного. Как правило, работая с цепями, атлеты используют умеренные рабочие веса, в районе 55–70% от однократного максимума.

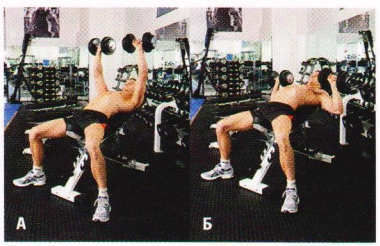
Хочешь больше жать лежа? Попробуй в течение следующего месяца проводить 2 жимовые тренировки в неделю, например, одну в понедельник, а вторую в четверг:

ТРЕНИРОВКА 1



1. Жим штанги лежа с цепями

Прикрепи к грифу штанги цепи и ложись на горизонтальную скамью. Возьмись за гриф широким хватом, сведи лопатки, подай грудь вперед и плотно упрись ступнями в пол. Сняв штангу со стоек, плавно опусти ее на грудь (А). Затем мощно выжми снаряд вверх, почти полностью выпрямив руки в локтях (Б). Задержись в этом положении на секунду, после чего повтори.
Сделай 5–8 подходов по 3-4 повтора.

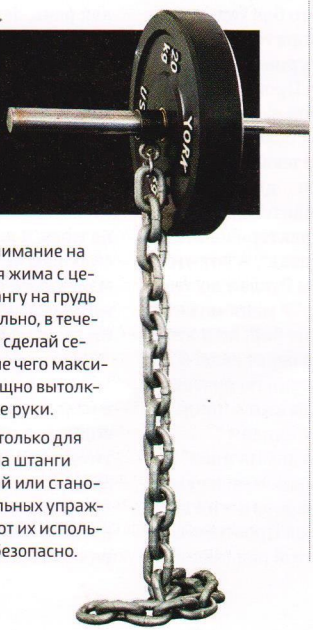


2. Жим гантелей на наклонной скамье

Установи скамью под углом в 30–45 градусов, бери в руки гантели и ложись на скамью. Согни ноги, ступни упри в пол, подними над собой на прямых руках гантели, развернув их грифами в одну линию (А). Сгибая руки в локтях, опусти гантели по бокам от груди так, чтобы в нижней точке предплечья оказались параллельными друг другу (Б). Выжми гантели в исходное положение и повтори.
Сделай 4 подхода по 8–12 повторов.

ФОТО: DAVID HARRISON

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЦЕПЯМИ



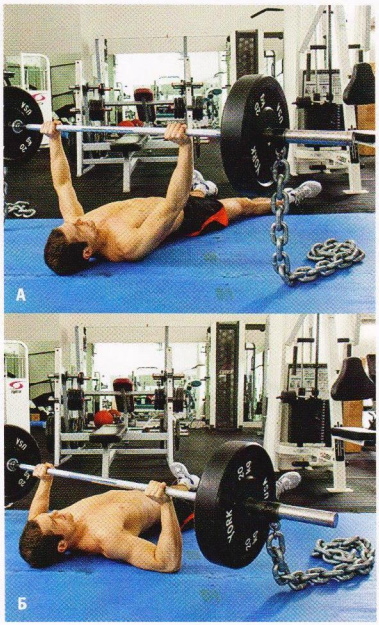
1 Ты должен иметь за плечами как минимум полтора года регулярных тренировок. Если твой стаж меньше, данный метод, справедливо считающийся продвинутым, тебе не подходит и не принесет желаемых результатов.

2 Период тренинга с использованием цепей не должен превышать 6–8 недель. Скоростная работа сильно нагружает опорно-двигательный аппарат и, если вовремя не остановиться, может спровоцировать травму.

3 Обрати особое внимание на темп выполнения жима с цепями: опусти штангу на грудь плавно и подконтрольно, в течение 2-3 сек. На груди сделай секундную паузу, после чего максимально быстро и мощно вытолкни штангу на прямые руки.

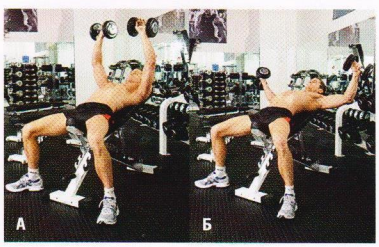
4 Используй цепи только для тренировки жима штанги лежа, приседаний или становых тяг. Во всех остальных упражнениях воздержись от их использования, ибо это небезопасно.

ТРЕНИРОВКА 2



1. Жим штанги на полу с цепями

Ляг на пол. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за гриф широким хватом. Сняв штангу со стоек, помести ее над собой (А). Опусти гриф на себя до четкого касания задней части плеч пола (Б). После чего мощно выжми штангу на прямые руки. Жим штанги на полу увеличивает силы трицепсов и делает финальную фазу жима максимально уверенной. Сделай 6 подходов по 4–6 повторов.

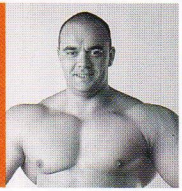


2. Разводки с гантелями на наклонной скамье

Ляг на наклонную скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув дисками друг на друга. Руки чуть согни в локтях и разверни локти наружу (А). Сводя лопатки, плавно опусти гантели в стороны и вниз (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы изначальный угол в локтевых суставах не менялся по мере опускания гантелей в нижнюю точку. Сделай 3-4 подхода по 10–12 повторов.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Что безопаснее и эффективнее выполнять при протрузиях в пояснично-крестцовом отделе: жим ногами или приседания?

РЕНАТ

Такое противопоставление некорректно. Почти при любом ограничении физической активности по состоянию здоровья опасными являются не упражнения, а прилагаемые к травмированному/больному организму нагрузки. Даже самое "опасное" упражнение может стать более чем полезным при разумной интенсивности. Но в данном случае лично я отказался бы от обоих упражнений, так как в них слишком велик риск превысить допустимый уровень нагрузки. Жим ногами при неверной фиксации положения спины и слишком большой амплитуде сравним с выполнением становой тяги с кривой спиной. В приседаниях же позвоночник испытывает явную осевую нагрузку, и это тоже вредно при твоем заболевании. Тебе подходят любые варианты сплит-приседов с гантелями и жим одной ногой. Подчеркиваю, одной. В этих упражнениях нагрузка на пояснично-крестцовый отдел минимальна почти при любых условиях.

Я занимаюсь в тренажерном зале с утра. Стоит ли пить гейнер утром, или от него нарастет на боках?

DUVEL

Если гейнер не единственное, что ты ешь перед утренней тренировкой, то стоит. Ведь главное, что угрожает твоему животу с утра, — слишком быстрый подъем уровня сахара в крови. Выпитый натощак гейнер как раз это и может обеспечить. А вот завтрак, особенно правильный, включающий в себя достаточно белка и сложных углеводов и съеденный примерно за час до гейнера, сведет данную угрозу почти на нет. Кстати, если ты склонен к лишнему весу или просто не хочешь дополнительно рисковать, пей гейнер только после тренировки.

В чем разница при использовании гирь и гантелей? В какую сторону изменится результат, если одно заменить на другое?

ФЕДОР

Это снаряды для решения принципиально разных тренировочных задач. Так, например, гири больше подходят для занятий метаболического плана, а также для тренировки различных двигательных качеств у спортсменов не силовой направленности — теннисистов, футболистов, единоборцев и пр. Гантели же в большей степени — инструмент культуриста, их основная задача — формировать мускулистую фигуру. В каком-то смысле гири и гантели могут заменять друг друга, однако такая замена скорее уменьшит, нежели увеличит эффективность тренинга. Просто потому, что упражнения, обычно выполняемые с гирями, совсем неудобно выполнять с гантелями, и наоборот.

Можно ли есть сало набирающему массу?

АЛЕКСАНДР ПОПОВ

Ты не указал, о какой именно массе идет речь. Сочетание соли, белков и животных жиров определенно будет способствовать созданию в твоем организме дополнительной жировой прослойки и задержке воды. Если же речь идет о наборе мышечной массы, то сало — не лучший способ увеличения калорийности рациона. Повышенное содержание не самых полезных жиров будет отрицательно сказываться на состоянии крови и, как следствие, сердечно-сосудистой системе. Я бы посоветовал при наборе мышечной массы налегать на источники полезных жиров — морскую рыбу, например, и желательно несоленую.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/blog/Dimakrat/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

СТАНДАРТЫ СВЯЗИ

Шарфы должны соответствовать случаю. Толстые, с яркими крупными рисунками уместны для спорта, вылазок на природу или городских уикендов. Для рабочих будней подходят те, что с мелкой нерельефной вязкой, в клетку или полоску. Для выходов в свет вариантов еще меньше — только одноцветные из тонкого трикотажа, кашемира или шелка. И, пожалуйста, всегда оставляй шарф на вешалке вместе с пальто. Запомни, шарф — исключительно верхняя одежда.

МЕЖДУ ТЕЛОМ

Полюбившаяся всем тонкая стеганая куртка зимой — отличная прокладка-утеплитель между тобой и верхней одеждой, которая в одиночку не смогла бы согреть тебя в суровые холода. Супертеплая и легкая стеганка отлично заменит надоевшие и неудобные толстые свитера и кофты. А в случае внезапного потепления ее можно просто скатать и убрать в карман.

Calvin Klein Jeans

Colin's

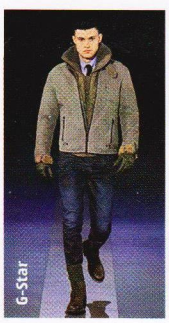
MEXX

OVS

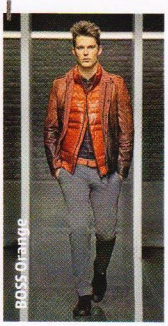
Geox

С ЧЕМ НОСИТЬ

Можешь поддевать стеганку под любую верхнюю одежду — пальто, дубленку, вторую стеганую куртку другого цвета. Или, наоборот, на нее сверху надеть какой-то более легкий верх типа толстого кардигана или плотного пиджака. Очень модный нынче вариант.

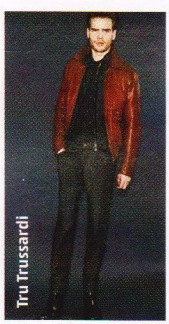


G-Star



Boss Orange

Gap



Tru Trussardi

На Викторе:
Рубашка **Marina Yachting**
Пуловер **Gant**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Ботинки **Premiata**
Очки **Vogue**

На Маше:
Топ **Sonia Rykiel**
Куртка **Robin's Jean**
Жакет **Patrizia Pepe**
Джинсы **Tommy Hilfiger**
Сапоги **Marino Fabiani**
Шапка **Uniqlo**
Сумка **Furla**

ЦИРК УЕХАЛ

Заканчивай уже наряжаться на вечеринки в дедов морозов, бэтменов, зайцев и прочих идиотских клоунов. Удиви друзей по-настоящему — переоденься на праздник в просто приличного человека. Вот тебе несколько вариантов на выбор.

1

ДАЖЕ КОСУХА МОЖЕТ ВПОЛНЕ СГОДИТЬСЯ ДЛЯ ГЛАМУРНОЙ ВЕЧЕРИНКИ, ЕСЛИ ОНА СШИТА ИЗ ШЕЛКА И КОЖИ. ИЗ ХУЛИГАНА СРАЗУ ПРЕВРАТИШЬСЯ В БОГЕМНОГО ПАРНЯ.

На Викторе:
Рубашка **Lagerfeld**
Куртка **Diesel Black Gold**
Джинсы **New Yorker**
Ремень **Chevignon**

На Маше:
Джинсы **Robin's Jean**
Блузка **By Malene Birger**

На Викторе:
Рубашка **Replay**
Жилет **River Island**
Джинсы **Diesel**
Ботинки **Guess**
Ремень **Colin's**

На Маше:
Блузка **Nude**
Юбка **By Malene Birger**
Сапоги **Premiata**
Колье **Lanvin**

2

ПОЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ С ПРОШЛЫМ — СЫГРАЙ В ХИППИ, ДОБАВИВ К ХЛОПКОВЫМ ШТАНАМ РУБАШКУ В МЕЛКИЙ ЦВЕТОЧЕК И ЖИЛЕТКУ ИЗ ПОТЕРТОЙ ДЖИНСЫ.

3

ЕСЛИ ВЕЧЕР ОБЕЩАЕТ БЫТЬ БОДРЫМ И ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ПЛЯСАТЬ И СКАКАТЬ, ЛУЧШИЙ НАБОР — КРОССОВКИ, ДЖИНСЫ, МАЙКА, НЕМНУЩИЙСЯ И НЕ СКОВЫВАЮЩИЙ ДВИЖЕНИЙ ТРИКОТАЖНЫЙ ПИДЖАК.

На Викторе:
Футболка **Rude**
Пиджак **Bogner Jeans**
Джинсы **Robin's Riders**
Кроссовки **Barracuda**
Носки **Falke**

На Маше:
Майка **Roxy**
Жилет **Atos Lombardini**
Брюки **Freddy Lab.**

На Викторе:
Рубашка **H&M**
Куртка **Diesel**
Джинсы **Colin's**
Ботинки **Fabi**
Ремень **TJ Collection**

На Маше:
Блузка **Pinko**
Юбка **Freddy**
Сапоги **Diesel**
Шарф **UGG Australia**
Пояс **Raoul**

4

НРАВИТСЯ СТИЛЬ ДЕНДИ? ПРИМЕРЬ СОВРЕМЕННУЮ ВЕРСИЮ — ЦВЕТНОЙ КОЖАНЫЙ ПИДЖАК В РЕТРОСТИЛЕ С ДЖИНСАМИ И ПРИЛИЧНЫМИ КОЖАНЫМИ БОТИНКАМИ.

На Виктоpе:
Футболка **Robin's Jean**
Пиджак **Gant**
Брюки **Replay**
Кеды **Dirk Bikkembergs**

На Маше:
Комбинезон **Diesel Black Gold**
Туфли **Tod's**
Ремень **H&M**
Бусы **собственность стилиста**

5

НЕ МОЖЕШЬ РАССТАТЬСЯ С ЛЮБИМЫМ КЭЖУАЛ ДАЖЕ РАДИ ПРАЗДНИКА? И НЕ НАДО. ПРОСТО НАТЯНИ ПОД ПИДЖАК ФУТБОЛКУ С КАКИМ-НИБУДЬ ЗАБАВНЫМ ЯРКИМ ПРИНТОМ.

Фотограф: **Роман Горчаков**
Ассистент фотографа: **Макс Федяев**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Тима Лео**
Парикмахер: **Юлия Букреева**
Модели: **Виктор Михайлов@ Modus Vivendis, Маша Шер@Avant Models**

Благодарим отель "Никольская Кемпински Москва" за помощь в организации съемки

На Викторе:
Рубашка **Diesel**
Пуловер **River Island**
Брюки **adidas Originals**
Кеды **Dirk Bikkembergs**
Носки **Falke**

На Маше:
Белье **Myla**
Платье **Wow Couture**
Туфли **Versace**
Украшения **собственность стилиста**

6

КОЛЛАБОРАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ С САМЫМИ МОДНЫМИ ДИЗАЙНЕРАМИ ДАЮТ ТЕБЕ ШАНС НЕСТИ НА СЕБЕ ОДНИ И ТЕ ЖЕ БРЕНДЫ И В КАЧАЛКУ, И В НОЧНОЙ КЛУБ.

7

ПРАЗДНИК — ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ВЫГУЛЯТЬ ЕДИНСТВЕННЫЙ ГАЛСТУК. РАЗУМЕЕТСЯ, ЕСЛИ ТЫ ЕГО НАДЕНЕШЬ С ДЖИНСАМИ И НЕФОРМАЛЬНОЙ РУБАШКОЙ.

На Викторе:
Рубашка **Dirk Bikkembergs**
Пиджак **Strellson**
Джинсы **Replay**
Ремень **TJ Collection**
Галстук **Dirk Bikkembergs**
Очки **Prada**

На Маше:
Блузка **Patrizia Pepe**
Брюки **Zadig & Voltaire**
Туфли **Baldinini**

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

Наверняка тебе знакома традиция вешать каждый год на новогоднее дерево хотя бы одну новую игрушку. С ароматами то же самое: сколько бы у тебя их ни было, почувствовать веяние наступившего года можно, лишь добавив к коллекции ароматов новый. А то и парочку новых.

СУХОЙ ЗАКОН

Вне зависимости от конкретных условий — идет снег с дождем, сильный мороз или около нуля, ты высоко в горах под палящим солнцем или месишь слякоть под пасмурным небом в городе — зимой кожа лица и губ постоянно сохнет. Так что для сохранения человеческого облика твоей физиономии нужен целый набор увлажняющих средств. Вот они.

ДЛЯ ГУБ

1. **Jane Iredale** Lip Balm SPF 15
2. **Vichy Capital Soleil**
3. **Clarins** Moisture Replenishing Lip Balm
4. **Tom Ford** for Men Lip Balm
5. **La Mer** Lip Balm

ДЛЯ ЛИЦА

1. **Lancaster** Sun Sport Ski SPF 50 с экстрактом эдельвейса
2. **Garnier** "Живительное Увлажнение"
3. **Payot** Cold Cream
4. **Loewe** Total Vitality Treatment
5. **Elizabeth Arden** Eight Hour Cream Skin Protectant
6. **Biotherm Homme** Total Perfector

7. **Collistar** Hydro-Gel Fresh Effect
8. **Clarins** Super Moisture Balm
9. **L'Oréal** Men Expert
10. **Nivea** Men лосьон после бритья
11. **Clinique** Skin Supplies for Men Maximum Hydrator

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Seabreacher X

Обычно люди готовы сделать все, чтобы не оказаться внутри акулы, но мы нашли ту, залезть в которую ты захочешь сам. Перед тобой подводная лодка и катер в одном лице, а также лучшее, что можно сделать с водой (если не брать в расчет конкурс мокрых маек). Ну а чтобы Seabreacher X не было скучно, в компанию к нему мы подобрали еще несколько нетривиальных подводных игрушек.

СКОРОСТЬ

До 40 км/ч под водой и до 80 км/ч в надводном режиме

МАНЕВРЕННОСТЬ

Реактивная струя позволяет совершать в воде "бочки" и развороты на месте, а также погружаться на полтора метра под воду и выпрыгивать более чем на 3,5 м над волнами

КОРПУС

Легкий и прочный композитный фюзеляж и фонарь из тонированного литого акрилового стекла, аналогичного тому, которое используется в авиации

ПОСАДКА

2 спортивных кресла-ковша, расположенных друг за другом

ДВИГАТЕЛЬ

Мотор от гидроцикла Kawasaki Ultra 300X (300 л. с.) дает Seabreacher X соотношение мощности к весу, как у суперкара Bugatti Veyron. Также есть модели с более спокойными моторами Rotax 1,5 л (215 или 260 л. с.)

ОБЗОР

Ориентироваться при движении под водой пилоту помогает ЖК-дисплей с картинкой от камеры на шноркеле и два иллюминатора на уровне ног

УПРАВЛЕНИЕ

Ручки пилота контролируют передние плавники, поднимая нос или, наоборот, опуская его под воду. Педали отвечают за задние плавники, выполняя функцию руля

ШНОРКЕЛЬ

Подает воздух к мотору, когда Seabreacher X ныряет. Спрятан в плавнике

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ АРТЕМЕНКО

ДЛИНА: **5 М**
ШИРИНА: **0,9 М**
РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ: **2,3 М**
СУХОЙ ВЕС: **612 КГ**
БАК: **52 ЛИТРА**
ЦЕНА: **ОТ $80 000**
SEABREACHER.COM

ГЛУБОКИЕ ЛОДКИ

1 ПОДВОДНЫЙ ВЕЛОСИПЕД BLUE SPACE

Никаких моторов – только педали. Особую гордость вызывает тот факт, что это российская разработка.
Количество пассажиров: 2–6
Скорость: 2–3 узла (4–6 км/ч)
Глубина погружения: 30 м
Автономность: не менее 4 часов
Цена: $28 600
▸ bluespace.ru

2 ПОДВОДНАЯ ЯХТА PHOENIX 1000

65-метровое судно с 2 палубами и 460 м² под каюты. По желанию заказчика внутри этой подлодки можно разместить еще одну поменьше – не из любви к матрешкам, а для прогулок и экстренной эвакуации.
Количество пассажиров: 48
Скорость: 17 узлов (31,4 км/ч)
Глубина погружения: 305 м
Автономность: 140 часов в рабочем режиме, 30 суток в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $78 млн
▸ ussubmarines.com

3 ПОДВОДНЫЙ САМОЛЕТ SUB AVIATOR ORCASUB

Особая конструкция наделяет эту подлодку маневренностью самолета и дарит ощущения, больше похожие на полет, чем на заплыв.
Количество пассажиров: 2
Скорость: 6 узлов (11 км/ч)
Глубина погружения: 600 м
Автономность: 12 часов в рабочем режиме, 96 часов в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $2 млн
▸ subaviators.com

4 БАТИСКАФ TRITON 36000/3

Радикальный способ залечь на дно, причем не в Брюгге, а в Марианской впадине. Возможности позволяют.
Количество пассажиров: 3
Скорость: 4 узла (7,4 км/ч)
Глубина погружения: 10 972 м
Автономность: 8 часов в рабочем режиме, 96 часов в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $15 млн
▸ tritonsubs.com

5 ПОДВОДНЫЙ ОТЕЛЬ POSEIDON

Если ты обзавелся подводной техникой, стоит подумать и о доме на дне. Такой вариант есть на Фиджи.
Количество номеров: 73 (48 надводных, 25 подводных)
Глубина: 12 метров
Цена: $15 000 за 7 дней
poseidonresorts.com

СДЕЛАЕТ "КУ"

Q-МОДЕЛИ С 2005 ГОДА ПРИСУТСТВУЮТ В ЛИНЕЙКЕ AUDI, НО ТОЛЬКО НЕДАВНО У НИХ СТАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ "ГОРЯЧИЕ" ВЕРСИИ. СЕРГЕЙ ЗУЕВ ОТПРАВИЛСЯ В АЛЬПЫ, ЧТОБЫ ЛИЧНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С AUDI RS Q3, КОТОРАЯ ГОТОВА СДЕЛАТЬ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ "КУ".

И, НАКОНЕЦ, ГЛЯНЦЕВАЯ ЧЕРНАЯ РЕШЕТКА РАДИАТОРА С ШИЛЬДИКОМ RS, СОБЛАЗНЯЮЩИМ, КАК БАНТИК НА НИЖНЕМ БЕЛЬЕ ТВОЕЙ ДЕВУШКИ

Наш тест-драйв начался в миниатюрной, в полторы улицы, коммуне Интерлакен в Швейцарии. Нам предстоял неблизкий путь, через полстраны, а затем через Францию в Монако, но одного взгляда на спортивные Q3 было достаточно, чтобы понять — компания в дорогу подобралась отличная.

Заряженный кроссовер ощутимо отличается от своей базовой модели: расширенные колесные арки, заниженная на 25 мм подвеска, карбоновый спойлер на крыше и, наконец, глянцевая черная решетка радиатора с шильдиком RS, соблазняющим, как бантик на нижнем белье твоей девушки. Перед тобой спортивный автомобиль, и это заметно сразу. Под капотом красотки спрятался 2,5-литровый 310-сильный турбированный двигатель TFSI, способный разогнать машину от нуля до сотни за 5,5 секунд — а это, на минутку, рекорд в классе.

Львиная доля маршрута лежала через Альпы, где в каждом повороте ты оказываешься близок к провалу в прямом смысле слова. Но даже на узкой и постоянно петляющей дороге, вцепившись в скошенный снизу спортивный руль, я чувствовал себя очень уверенно. Несмотря на свои немалые размеры (RS-версия даже немного длиннее обычной), ку-третий показывал высокую маневренность и динамику, благодаря 7-ступенчатой роботизированной коробке S-Tronic с двумя сцеплениями и полноприводной системе Quattro.

Признаюсь, на петляющей горной трассе особенно была заметна туговатая педаль тормоза. Часа через полтора притормаживания перед неожиданно резкими поворотами нога уже ощутимо устала, как будто я все это время приседал. А на второй день поездки RS Q3 при торможении начал противно свистеть. Как выяснилось, подобная проблема была и у других тестовых автомобилей. Сопровождающих нас в туре инженеров Audi это не смутило. "Просто разгонись до сотни и резко затормози", — посоветовали они. Не знаю, в чем было дело, но это и правда помогло.

В полной мере опробовать двигатель удалось, когда мы наконец выехали на шоссе. Стрелка спидометра мгновенно указала на 100 км/ч, а потом и на 200. И все это под аккомпанемент плотоядно ревущего мотора! До максимальных 265 км/ч мы так и не добрались, но и без того ощущения были что надо.

RS Q3 с комфортом довез нас до финиша через горы, перевалы, леса и шоссе, и я могу уверенно заявить, что этот кроссовер — идеальная машина для любой дороги от гоночной трассы до легкого дачного бездорожья. С таким на наших просторах ты не растеряешься. Вот только выложить придется как минимум 2 275 000 рублей. ■

В ОБЪЯТЬЯХ GHIBLI

АРТЕМ БЕТЕВ ПОЕХАЛ В ИТАЛИЮ ПРОТЕСТИРОВАТЬ НОВЫЙ СЕДАН MASERATI, А ПОПАЛ НА КОНЦЕРТ ПО ЗАЯВКАМ АВТОМОБИЛЬНЫХ АУДИОФИЛОВ.

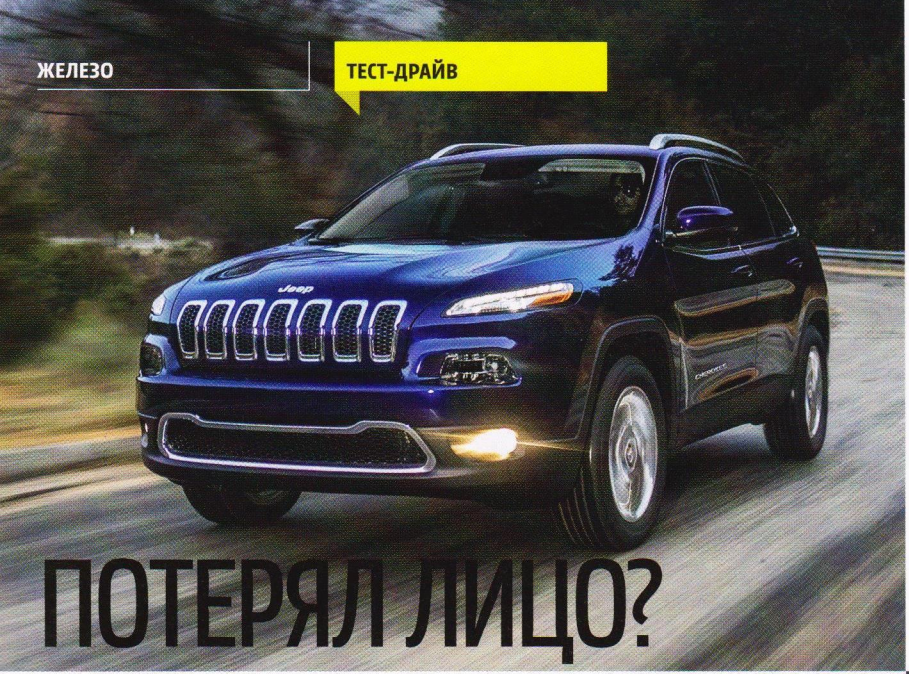
Меньше года назад, купив машину со сломанной магнитолой, я постепенно привык к тишине в салоне и даже научился ее ценить. В пробках я много думаю, потому что теперь ничто не отвлекает. А на скорости отчетливо слышу, как шумит передний правый ступичный подшипник. Когда придет момент и его заклинит, я буду готов мгновенно отстегнуть ремень и выпрыгнуть из салона, прежде чем моя машина, кувыркаясь, улетит на встречку.

На тест-драйве Maserati Ghibli эта привычка к тишине дала мне шанс открыть новые горизонты эстетического удовольствия. Четырехдверное купе выпускается с тремя двигателями: двумя бензиновыми (410 л. с. и 330 л. с.) и первой в истории марки 275-сильной дизельной "шестеркой". Так вот, оказавшись за рулем 410-сильного полноприводного аппарата, я первым делом отключил мультимедийную систему Bower&Wilkinson с 8-дюймовым ЖК-экраном. В награду, стоило нажать на кнопку запуска двигателя, под капотом смачно заклокотала V-образная "шестерка". Под газом рокот перерос в басовитый рев, а стоило нажать кнопку Sport, которая переводит в боевой режим 8-ступенчатый автомат ZF и амортизаторы с электронным управлением, как в выпускной системе открылись задвижки, вводящие в дело дополнительные резонаторные камеры, и салон наполнился формульными басами. При этом драйверские характеристики автомобиля, как и должно быть у Maserati, не уступают его вокальным способностям. Пятирычажка сзади и двухрычажная подвеска спереди настроены идеально — послушно подчиняясь легкому, но не "пустому" рулю, седан как по рельсам заходит в повороты, при этом под полом постоянно происходит борьба за перераспределение крутящего момента между задними и передними колесами, в результате которой всегда побеждает лучший вариант — в апексе большая часть тяги транслируется на заднюю ось, не давая передку машины ни малейшего шанса на снос.

ОТКРЫЛИСЬ ЗАДВИЖКИ, ВВОДЯЩИЕ В ДЕЛО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗОНАТОРНЫЕ КАМЕРЫ, И САЛОН НАПОЛНИЛСЯ ФОРМУЛЬНЫМИ БАСАМИ

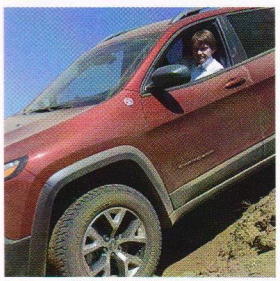
Справедливости ради стоит сказать, что и 330-сильная модификация и даже дизельный Ghibli тоже звучат так, что заслушаешься. А управляется 330-сильный седан без полного привода даже веселее — такая машина придется по вкусу водителю с замашками дрифтера. "Дизель" сложнее заправлять в поворот — перед машины, где расположен тяжелый силовой агрегат, работающий на солярке, на дуге постоянно хочет уйти в снос, но тут водителю помогает система стабилизации, которая действует мягко, но уверенно, гася обороты и притормаживая внутреннее переднее колесо.

Из недостатков Ghibli стоит упомянуть только тесноту на заднем диване — рослому пассажиру там будет мало места и для коленей, и для головы, на которой буквально лежит покатая крыша. Сложно сказать, помешает ли эта особенность Maserati конкурировать с BMW пятой серии, Audi A6 и Mercedes E-Class, которым она бросает вызов благодаря относительно невысокой цене (от 3 млн 340 тыс. руб. за автомобиль с дизельным двигателем). Скорее всего, нет. Ведь эта машина создана, чтобы дарить удовольствие, а максимума оно достигает, только когда ты сидишь на водительском сиденье, одновременно дирижируя асфальтом и сочиняя музыку в басовом ключе. ■



ПОТЕРЯЛ ЛИЦО?

ПРОДАТЬ 4 МИЛЛИОНА CHEROKEE, СОЗДАТЬ ИКОНУ (БОЛЬШЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ФАНКЛУБОВ ПО МИРУ), А ПОТОМ ВЗЯТЬ И ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕКРОИТЬ ДИЗАЙН — ЭТО СМЕЛО. ПРИМЕРНО ТАК ЖЕ СМЕЛО, КАК ПРОЛОЖИТЬ МАРШРУТ ТЕСТ-ДРАЙВА НОВОГО JEEP ПО ГОРНОМУ СЕРПАНТИНУ С ИЗОБИЛИЕМ УЗЕНЬКИХ, НА ПОЛТОРЫ ЛЕГКОВУШКИ ДОРОЖЕК НАД ПРОПАСТЬЮ. ДАЛЬШЕ РАССКАЗ О ХРАБРОСТИ ПРОВЕДЕТ КОНСТАНТИН ВОРОНЦОВ.



Владельцы Cherokee девяностых и нулевых годов на дорогах Калифорнии в упор не замечают новый Jeep. Им и в голову не приходит, что потомок "индейцев" теперь такой: не вырублен топором, не пугает огромными квадратными фарами в пол-лица. Про фары вообще не сразу понятно, что они тут есть: заглядываешь Cherokee "в глаза" и понимаешь, что это полоски дневного света, а основная оптика спряталась ниже, она посередине бампера. Даже фирменная решетка радиатора с семью отверстиями расплылась по капоту, не сразу и узнаешь.

В XXI веке покупатели жалуются, что неэкономно и шумновато ездить на "кирпичах". Поэтому теперь сзади у Cherokee уже не наклейки Fuck fuel economy, а аэродинамичные фонари, которые торчат из кузова ровно на столько, чтобы не создавать завихрений и не мешать наматывать побольше миль на одном галлоне топлива.

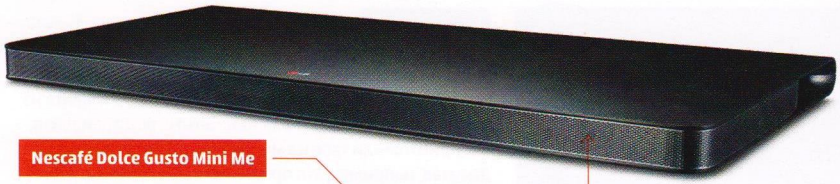
Еще одна примета времени — размеры бардачка, подогнанные под iPad. Все поменялось! Вот и на уже упомянутом серпантине, где в старом слоноподобном Cherokee было бы очень страшно, в новом даже скорость сбрасывать не хочется. Подвеска четко отрабатывает стыки, но машина при этом не раскачивается, а ощущения на руле, что редкость для электроусилителей, адекватные.

ЗАГЛЯДЫВАЕШЬ CHEROKEE "В ГЛАЗА" И ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЭТО ПОЛОСКИ ДНЕВНОГО СВЕТА, А ОСНОВНАЯ ОПТИКА СПРЯТАЛАСЬ НИЖЕ

Отдельно стоит упомянуть автомат, у которого аж девять (!) ступеней, и он в них не путается. Правда, многое зависит от мотора. Если под капотом 2,4 л (184 л. с. и 232 Нм) — крутящего момента порой не хватает. Все же топовые комплектации весят по 1800 кг, и "шестерка" объемом 3,2 л (271 л. с.) с таким грузом справляется лучше. Разнообразить выбор моторов в Европе и России обещают дизелем, но о нем подробностей пока нет.

Посмотришь, прокатишься на новом Cherokee, и кажется, что у Jeep получился просто еще один кроссовер: да, выглядит свежо, едет прилично, но точно найдутся конкуренты посимпатичнее, позажигательнее и покачественнее (салон у него по-американски простой и непритязательный). Однако впечатление полностью меняется, стоит пересесть во внедорожную версию Trailhawk. Я не скоро забуду, как было страшно сползать вниз, по, кажется, вертикальному песчаному откосу (максимальный угол съезда — 32,1°), причем подняться и спуститься с горы Cherokee может сам. Ты задаешь только темп, а потом сидишь, ничего не трогаешь, а Jeep, похрустывая тормозами, ползет. Для подъема ему по плечу углы в 29,8°: это когда в лобовое стекло видно только небо, причем снизу — булыжники размером в полколеса.

В этот момент и складывается цельный образ нового Cherokee. Странная впадина посередине оконного проема оказывается не причудой дизайнера, а продуманным решением: через нее проще смотреть, не задеваешь ли боком валун и скоро ли вода при штурме речки вброд доберется до оконных рамок. Так что в чем-то важном Cherokee все так же верен традициям, а Jeep в его лице — по-прежнему нарицательный джип, который привезет тебе столько приключений, сколько ты закажешь. Осталось дождаться российских цен. ■



Nescafé Dolce Gusto Mini Me

Капсульная кофемашина от Krups и Nestle поможет вернуться к жизни после самых развеселых праздников. У тебя будет выбор из двадцати одного горячего и холодного напитка — именно столько видов капсул можно найти сейчас в продаже. В комплекте же ты найдешь набор из шести самых популярных кофе. Каждый из них можно по своему вкусу сделать крепче или слабее (для этого у кофемашины есть колесико-дозатор, регулирующее количество воды). От 4699 руб.

- **dolce-gusto.ru.**

LG Soundplate LAP340

В корпусе толщиной 35 мм уместилась 4,1-канальная аудиосистема мощностью 120 Вт. И мы знаем, что тебе очень захочется разобрать ее и узнать, как такое стало возможным. Именно поэтому мы все выяснили заранее: внутри высококлассный цифро-аналоговый преобразователь (ЦАП) и динамики с двойными неодимовыми магнитами, которые в восемь раз мощнее обычных магнитов и как правило используются в аудиосистемах класса премиум. 14 990 руб.

- **lg.com**

Bosch Relaxx'x ProSilence

С точки зрения пылесоса Новый год — это елочные иголки, мишура, осколки посуды и обрывки оберточной бумаги, но этому Bosch все равно. Его система Robust Air создает интенсивный воздушный поток, беспощадно подхватывающий даже мельчайшие частицы пыли и уносящий их в чрево, вырваться из которого не способна не только пыль, но даже бактерии и вирусы (спасибо фильтрам HEPA H14). Так как мотор помещен в звукопоглощающую оболочку, шум у прибора минимальный — всего 66 дБ. Но самое главное — об этом и других вопросах, связанных с эксплуатацией Bosch Relaxx'x ProSilence, после покупки можно будет смело забыть: пылесос не нуждается ни в мешках для сбора пыли, ни в других расходниках, а просто делает свою работу. 17 990 руб.

- **bosch-bt.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Shake-6D

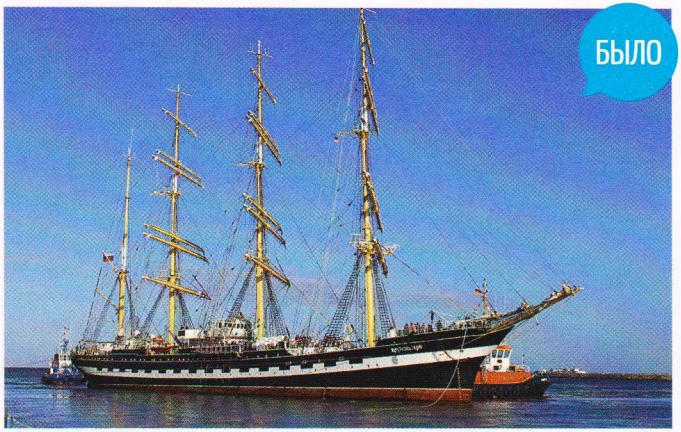
Ты еще не знаком с соседями? Аудиосистема Shake-6D это исправит, причем, судя по ее мощности — 2400 Ватт, познакомишься ты с соседями не только по этажу, но и по району. У Shake-6D более 20 встроенных световых эффектов, DJ-эффекты, технологии беспроводной связи NFC и Bluetooth для передачи музыки с мобильных устройств, а также режим с пугающим названием Bass Bazuca для любителей самых низких частот. 29 990 руб.

- **sony.ru**

Logitech Z443

Эта аудиосистема с сабвуфером и драйвером диаметром 5,25 дюймов будет увлажать твои уши и глаза, ведь прессованная древесная стружка делает более приятным не только внешний вид, но и звук, который даже на пиковых 110 Вт остается очень чистым. 2790 руб.

- **logitech.ru**



10–24 ОКТЯБРЯ

МОРСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ “БИНБАНК. ПОД КРЫЛОМ ЧАЙКИ”

На этой странице не будет традиционного фрагмента из романа “Воскресенье” Льва Толстого. Не расстраивайся, мы приготовили тебе не менее захватывающий текст. Дочитав, например, это предложение, ты узнаешь, что экспедиция “БИНБАНК. Под крылом чайки” завершилась, и барк “Крузенштерн” прибыл в немецкий порт Росток. Между прочим, стартовали путешественники с испанского острова Тенерифе – за две недели они проплыли почти три тысячи миль. На борту судна, помимо команды, было и 20 победителей конкурса, который организовал “Бинбанк”. А еще в открытое море выходил один читатель нашего журнала – он правильно ответил на вопросы, которые мы задали на сайте mhealth.ru.

- **goexpedition.ru**

18–20 ОКТЯБРЯ

ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА “ФОРМУЛА АБАРТ”

То, что ты сейчас прочтешь, не дает тебе никакого права заниматься разведением суматранских барбусов. Гляди внимательно: на автодроме города Монца в Италии прошел финальный этап итальянского чемпионата “младших формул” Formula Abarth (“Формула Абарт”). Важный момент: в соревнованиях впервые приняли участие российские пилоты команды SMP Racing Виталий Ларионов и Сергей Трофимов. Несмотря на то, что у спортсменов еще мало опыта, выступили они неплохо, уверенно набирали очки в основных заездах, а кроме того получили призовые места в категории Trofeo Nazionale (отдельный зачет для новичков). Здесь Трофимов стал первым, а Ларионов вторым.

- **smpracing.ru**

26 ОКТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ ПО СКЕЙТБОРДИНГУ MOSCOW WORLD CUP SKATEBOARDING

Недавно редакция приобрела магический шар, и в нем отчетливо видно: читая эти строки, ты зачем-то потираешь рукой синие брюки. Еще шар показал, что в столичном УСЗ “Дружба” прошел этап Кубка мира по скейтбордингу World Cup Skateboarding: приехали участники из разных стран, а компания IOU Ramps специально к этому событию построила скейтпарк в виде робота. Первое место в соревнованиях занял российский спортсмен Егор Голубев, вторым оказался чех Томас Винтр, а третье призовое место получил еще один наш соотечественник – Дмитрий Двойнишников.

- **wcsk8.ru**

25 ЯНВАРЯ – 1 МАРТА

ВЫИГРАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ CAT

Хотели занять тебя чем-то более спокойным, но, извини, ничего не вышло. С 25 января по 1 марта предлагаем тебе курсировать между спортивными комплексами Дракино, Яхрома и КАНТ. Там пройдут соревнования, которые организовала компания Caterpiller (производитель защищенных телефонов Cat). Принять участие может каждый (регистрируйся на сайте cat-zone.ru). Можно стать первым в состязании по мотокроссу, взять золото в картинг-заезде или в гонках на снегоходах, а то и выиграть турнир по зимнему кайтингу.

- **cat-zone.ru**

ПЯТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕ

Марка BMW обновила семейство 5-Series. У хэтчбека 5-Series GT изменились воздухозаборник спереди и задняя часть кузова, за счет чего багажник стал вместительнее (500 л). У всех моделей появились полностью светодиодные фары головного света и противотуманки с LED-элементами. В салоне всех модификаций 5-Series увеличили карманы для хранения вещей и подстаканники. Базовый дизельный агрегат развивает 143 лошадиных силы, а самый мощный, в M550d — 381-сильный. Топовая 450-сильная бензиновая "пятерка" разгоняется до 100 км/ч за 4,6 с. В качестве опции будет доступен полный привод. Семейство 5-Series оснастили системой слежения за рядностью движения, активным круиз-контролем и полностью автономным автопарковщиком.

ОПЯТЬ ПРЕМЬЕРА

Hamilton давно стала "голливудской" маркой часов — она задействована более чем в 400 картинах: "Космическая Одиссея 2001 года" Стэнли Кубрика, "Люди в черном" (все три части), "Авиатор", "Перл Харбор", "Я — легенда", "Ангелы Чарли", "Крупная рыба" и другие. А с 1 января 2014 года в прокате стартует продолжение романтической комедии "Любовь в большом городе 3", главные герои которой тоже носят часы Hamilton.

РАЗБЕРЕМСЯ С МНОГОТОЧИЯМИ

Им место на бумаге, а никак не на лице. Эту неловкую недосказанность в виде угревой сыпи нужно беспощадно истреблять. Внесла свою лепту в борьбу с угревой сыпью и марка L'Oréal Paris, выпустив целую линейку продуктов Pure Power Men Expert. В этот мощный ряд вошли: очищающая пенка для умывания с углем, скраб, увлажняющий крем.

НАРЯД ВНЕ ОЧЕРЕДИ

Итальянская компания Replay, выпускающая одежду из денима, подписала контракт с "ФК Барселона", став официальным поставщиком одежды и обуви для команды. Скоро футболисты "Барселоны" будут щеголять в костюмах из ткани цвета индиго. Соглашение подписано на четыре года. Ну а поклонников "Барсы" будем узнавать теперь по джинсам Replay.

QR-ТРЕНЕР

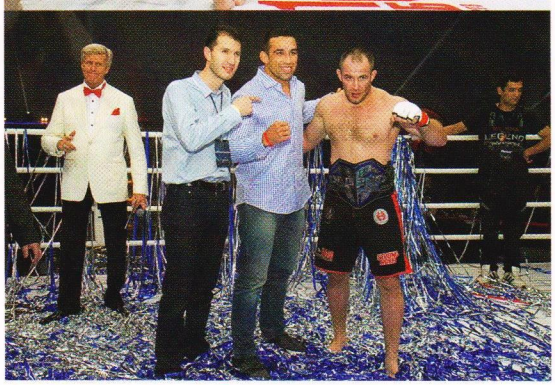
Сеть фитнес-клубов X-Fit первой среди российских клубов (по словам директора по маркетингу X-Fit Ирины Чечель) внедрила QR-коды с видеоинструкциями к спортивным тренажерам. Это очень удобно. Если ты не занимаешься с персональным тренером (и таких среди нас много), а каждый раз подходить к инструктору по залу и спрашивать, как правильно выполнять то или иное упражнение, тебе неловко (а таких среди нас еще больше), то вот простой выход: у каждого тренажера в клубах X-Fit есть QR-код, который вполне может считать твой смартфон (если установить соответствующее приложение). По этому коду запускается видеоролик, где доступно объясняется, как и что делать на снаряде.

ВИДЕОДВОЙКА

Российский смартфон с двумя экранами YotaPhone в продаже с 4 декабря. На всегда включенном заднем экране, работающем по технологии e-ink, можно читать книги и SMS, а передний ЖК-дисплей пригодится для просмотра фильмов, фото и других телефонных потребностей.

ВСЕ СНАЧАЛА

Первая буква греческого алфавита дала название коллекции, с которой бренд TUMI вышел на рынок в 1975 году. В новой коллекции Alpha 2013 представлены портфели, рюкзаки, сумки дорожные и для спортзала, планшеты через плечо с отделением для iPad.



ОТРАЗИЛИ ВТОРЖЕНИЕ

8 ноября в Москве на Малой спортивной арене "Лужники" состоялось бойцовское шоу "Легенда 2". Вторая часть получила название "Вторжение", и российским спортсменам это вторжение удалось отразить: главным событием вечера стал бой российского тяжеловеса Алексея "Удава" Олейника (заменившего снятого всего за две недели до боя Александра Емельяненко) против легенды MMA и K-1, хорватского бойца, а в прошлом сотрудника хорватского антитеррористического спецподразделения Мирко Филиповича по кличке "Кро Коп". Уже в первом раунде российский спортсмен оправдал свое прозвище "Удав" — он победил Мирко удушающим приемом. А до того еще прошла встреча британского нокаутера Пола "Семтекса" Дейли и Александра "Бэд Боя" Яковлева из Новгорода. Бой продолжался все 3 раунда и завершился в пользу нашего спортсмена. Любители K-1 наблюдали шесть боев, а самым зрелищным стал финальный, в котором украинец Павел Журавлев победил хорвата Агрона Претени техническим нокаутом во втором раунде и получил главный приз турнира в $100 000.

ТОЧНОЕ ПОПАДАНИЕ

Антон Шипулин, российский биатлонист, бронзовый призер Олимпийских игр и многократный призер чемпионатов мира и Европы поделился мыслями о выборе железного коня.

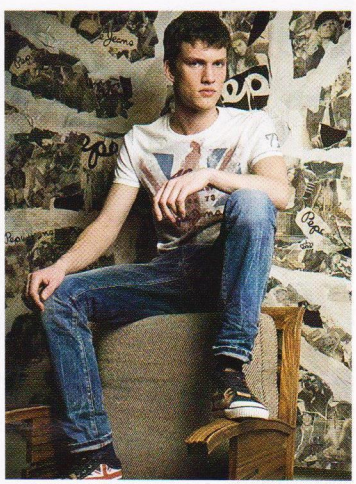
"Автомобили — моя страсть. Правда, из-за того, что почти круглый год нахожусь на сборах и соревнованиях, времени на дом, где я бываю с авто, остается совсем мало. И обычно это считанные дни, когда нужно все успеть. Поэтому мой выбор — внедорожник. Ценю его за универсальность. Например, в первой половине дня я могу поехать на встречу и буду выглядеть солидно, а уже вечером отправляюсь на очередные спортивные сборы с чемоданами, лыжами и винтовкой — вместительный багажник это позволяет. Плюс проходимость. Трассы у нас на Урале и в Сибири неидеальные, поэтому внедорожник, например, такой, как Volkswagen Touareg, — отличное решение. Этот "немец" действительно очень практичен и соответствует духу времени. Куча опций, которые делают вождение более комфортным. Подрулевые лепестки позволяют полноценно управлять электронным меню, не отвлекаясь от дороги, а панорамный обзор значительно облегчает парковку в ограниченном пространстве. Ну а то, что Touareg способен преодолевать любые расстояния и препятствия, — уже давно известный факт".

ЛЕД ТРОНУЛСЯ

Бренд Gillette объявил о начале партнерства с Молодежной хоккейной лигой, в рамках которого он оказывает поддержку юным хоккеистам. 26 октября 2013 года в Москве уже прошел первый мастер-класс, давший старт кампании "Прояви стальной характер". Звезды российского хоккея — выпускники МХЛ — провели его, чтобы помочь будущим спортсменам сделать уверенные шаги на пути к большому спорту.

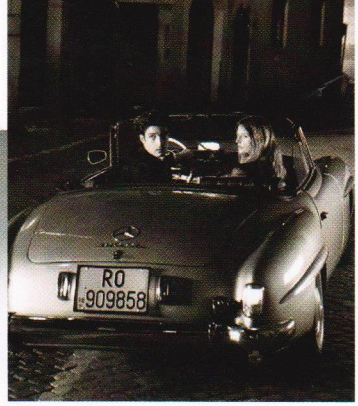
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Нет желания перебарщивать с профессиональным спортивным питанием? Ок, тогда есть и другие вкусные и питательные варианты — батончики Fit&Fruit трех видов: "Протеиновый коктейль" — для увеличения объема мышц (изготовитель, компания "Продинко", уверяет, что в батончике 8% протеина и этого вполне хватит для поставленной цели); "Коктейль для похудения" — для поддержания фигуры в форме; ну и "Коктейль энергетический" — чтобы быть в тонусе.



ВНИМАНИЕ, ДЕТАЛИ!

Бренд Pepe Jeans London празднует свое 40-летие с размахом, в честь чего выпустил специальную коллекцию джинсов: задние карманы украшены юбилейной вышивкой и стеклянной заклепкой с изображением британского флага, а на пуговицах сделана гравировка с эмблемой юбилея.



А ТЕПЕРЬ СЕРЬЕЗНО

Легендарный модный дом Valentino выпустил аромат Valentino Uomo. Рано или поздно, случайно или намеренно, но ты задумаешься о том, что надо выглядеть достойно, стильно, как джентльмен, взрослее, дороже, опрятнее — назови это как угодно. И тут же встает вопрос: во что же упаковать свое подтянутое тело? К чертям позерство и дизайнерские закидоны — есть проверенная временем итальянская классика: рубашка с запонками, темный костюм-тройка, пальто, ботинки и, конечно, аромат. И носить это все (вместе с ароматом) в любой компании нужно легко и непринужденно.

Гардероб оставим в покое, а вот аромату уделим особое внимание. Новый Valentino Uomo как раз то, что надо в такой ситуации. Перед нами осовремененная классика: кожаные и древесные ноты, бергамот и щепотка специй. Лицом аромата стал актер Луи Гаррель ("Мечтатели"), еще недавно выступавший в образе сорванца, а ныне представляющий собой образцового денди. Бери с него пример.

Аромат Before Midnight
от John Galliano

adidas Originals ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; adidas.ru

Atos Lombardini СПб, м-н Lola Konti, ТК "Светлановский", ул. Энгельса, 33, т.: (812) 326-6183; Королев, "Имидж", ул. Космонавтов, 15; Рязань, ТРЦ "Виктория Плаза", Первомайский пр-т, 70, корп. 1

Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247

Barracuda м-н NO ONE, ГУМ, Красная пл., 3

Ben Sherman МЕГА-Химки, 5-й км Ленинградского ш., т.: (495) 642-0984; JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1; JS Selected, ТЦ "Афимолл"; jscasual.ru

Bogner Jeans м-н SPORTCOURT, ул. Большая Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673

Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454

By Malene Birger ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596

Cerruti 1881 ун-г Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 967-1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229 7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090-6723

Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637

Colin's ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corso Como ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-2273

Diesel ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru

Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2

Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3

Freddy торговая галерея "Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (499) 922-8109; Казань, ГУМ, ул. Баумана, 51

Falke ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; салон "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3

Furla ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; СПб, ТЦ Grand Palace, Итальянская ул., 15

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603

Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Guess ТЦ "Вегас", МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; Спб, Невский пр-т, 65

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585

Lagerfeld м-н SPORTCOURT, ул. Большая Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673

Lanvin Третьяковский пр., 4, т.: (495) 933-3380; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 933-4190; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8853

Marina Yachting ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798

Marino Fabiani м-ны Rendez-Vous:; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ "Атриум», ул. Земляной Вал, 33; rendez-vous.ru

MEXX ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1

Myla бутик "Эстель Адони", ТД "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10, т.: (495) 625-2270; ТЦ "Крокус Сити Молл"; ТЦ "Вегас"

New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Nude ЦУМ, Петровка, 2; м-н "Respect", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; СПб, м-н Up & Down, ТЦ "Космополис", Выборгское ш., 13

OVS ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 47; Новосибирск, ул. Советская, 42; Ростов-на-Дону, ТЦ "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2; Ярославль, ул. Первомайская, 19

Pinko ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; СПб, ул. Садовая, 22/2; Краснодар, ТЦ "Сити Центр"

Prada (оптика) салон "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Raoul бутик Mood Swings, Никитский бул., 17

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412

River Island ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Robin's Jean м-н Harley-Davidson, Олимпийский пр-т, 16, стр. 5, т.: (495) 933-3030

Robin's Riders, Rude м-н Harley-Davidson, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8872; м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673

Roxy ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Scotch&Soda ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4; JS Selected МЕГА-Теплый Стан, JS Casual, Ленинский пр-т, 11

Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Sonia Rykiel ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 28; ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com

TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320

Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

UGG Australia бутик Fashion Galaxy, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Topstyle, "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД

Versace ЦУМ, ул. Петровка, 2

Vogue (оптика) салон "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Wow Couture м-н Podium Market, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2

Zadig&Voltaire ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Отель "Никольская Кемпински Москва", ул. Никольская, 12

ТЫ ДОЖДЕШЬСЯ

Х.З.

*хочу знать

Мы надеемся, что ты и без нас знаешь об Олимпиаде в Сочи и чемпионате мира по футболу в Бразилии. Какие еще 12 важных событий ждут тебя в 2014 году, читай дальше.

1

Очередной чес Depeche Mode в России

Концерт в Санкт-Петербурге назначен на 4 марта, в Москве — на 7 марта. Если ты еще не был ни на одном шоу этих динозавров, поспеши. Вдруг скоро вымрут.

2

Чемпионат мира по хоккею с шайбой

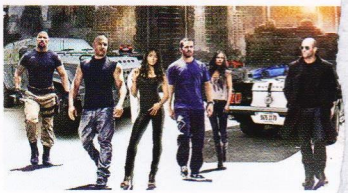
Пройдет в Минске с 9 по 25 мая. В кои-то веки, чтобы очно поболеть за нашу сборную на ЧМ, тебе не надо делать визу.

3

No smoking

С первого июля вводится законодательный запрет на курение в барах и ресторанах на всей территории России.

4



Седьмой "Форсаж"

4 героя обложек Men's Health в одном фильме — Джейсон Стетхэм, Вин Дизель, Дуэйн Джонсон и Пол Уокер. Премьера 11 июля.

5

Destiny от создателей Call of Duty

Геймеры всех стран объединились и замерли в ожидании нового супершутера. Дата релиза пока не известна. Зато известно, что играть с "Судьбой" можно будет на PS3, PS4, Xbox 360 и Xbox One.

6

Восстание шотландцев против англичан

Смотрел "Храброе сердце" и болел за Уильяма Уоллеса? Радуйся, похоже, шотландцы решили закончить начатое им дело. 18 сентября состоится референдум о независимости Шотландии.

7

Гран-при "Формулы-1" в Сочи

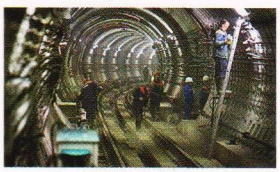
5 октября в сочинском Олимпийском парке будет проведен первый в истории России этап "Формулы-1". Длина российской трассы 5872 м, 16 поворотов.

8

Свежие данные о происхождении жизни на Земле

В начале ноября космический межпланетный аппарат Rosetta спустит исследовательский зонд на комету Чурюмова-Герасименко, и мы, возможно, наконец узнаем, откуда на Земле жизнь.

9



Новые станции метро в городах бывшего СССР

В 2014 году в Москве планируется открыть 14 станций, в Алма-Ате — 2 станции, в Минске и Харькове — по одной.

10

Публикация всей правды о глобальном потеплении

Ожидается, что будет опубликован новый — пятый — отчет Межправительственной группы экспертов по изменению климата при ООН (МГЭИК). Данные для этого документа собирались в течение 7 последних лет.

11

Очки Google Glass

После нескольких лет тестирования производитель наконец запускает в продажу фотоаппарат, видеокамеру, мобильный телефон, навигатор и устройство для выхода в интернет в одном очке.

12

Porsche 918 Spyder

Этот 887-сильный спорткар стал первым серийным автомобилем, проехавшим Нюрнбергринг меньше чем за 7 минут. В продаже с Нового года.

ФОТО: TASS-PHOTO